



日本赤十字社

舞鶴赤十字病院

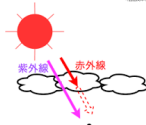
第103号



健診センターニュース



曇りでも紫外線対策は必要!!

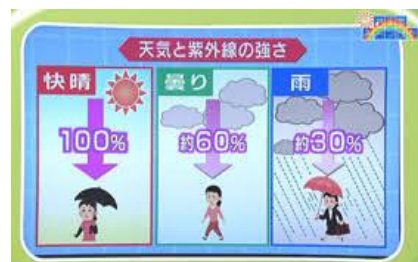


紫外線が気になる季節ですが、曇っているといかにも紫外線がなさそうで「日焼け止めや日傘、帽子もいらないかな」って思っていないませんか？実は、曇りの日でも紫外線は地上に降り注いでいますので紫外線対策は必要です。

晴れの紫外線を100%とすると、薄曇りの場合は約80～90%、曇りの場合は約60%、雨の場合は約30%の紫外線を浴びているといわれています。快晴よりも曇りの方が条件が揃うと紫外線が強くなることがあります。それが「散乱光」というものです。太陽の光が雲、ビル、地面などに当たると様々な方向に散乱して光が進み日焼けする場合があります。雲から太陽がのぞいている場所は要注意です。

日焼けする仕組みは、2種類の紫外線UVA（紫外線A波）とUVB（紫外線B波）、肌内部にあるメラニンが関係しています。**UVA**は雲やガラスなども通って肌の奥の真皮層まで届き、日焼け、シミやシワ、たるみなどの原因になります。窓越しに日差しが差し込む部屋や車の中でも対策が必要です。家の中でも、日焼け止めを塗ったり、できるだけ窓から離れて過ごしましょう。「窓にUVカットフィルムを貼る」「UVカット機能付きのカーテンをつける」などの方法もあります。最近ではUVカット仕様の車が多いですが、UVAはガラスを通り抜けてしまうので、事前に日焼け止めを塗ったり、アームカバーや長袖、サングラスなどで対策しましょう。**UVB**は肌が赤くなる日焼けの原因となる紫外線で、雲や窓ガラスでほぼ遮ることができます。シミやそばかすの原因になり、大量に浴びると免疫力の低下などを引き起こす恐れもあります。紫外線UVAとUVBともに多く降り注ぐ時間帯は、10～14時頃だといわれています。

天候に関係なく紫外線は1年中降り注いでいます。うっかり日焼けすると、シミやそばかす、シワやたるみなどの肌老化の原因を作ってしまうので、曇りの日でも紫外線対策や保湿ケアを行いましょう。急な日差しにも対応できるように日傘や帽子、長袖の服、サングラスなどを持ち歩くといいでしょう。傘は折り畳みタイプの晴雨兼用日傘ならバッグにも入り雨傘としても使えて便利です。帽子は、広めのつばとUVカット機能が付いたものがおすすめです。



ナッツの効果



ナッツには、血液中の悪玉コレステロール（LDL）を減少させ、善玉コレステロール（HDL）を増やす効果があるので、動脈硬化や心臓病、脳卒中などの心血管疾患リスクの低下が期待されます。他にも、細胞の老化を防ぐビタミンE、血圧の調整や筋肉、神経の働きをサポートするマグネシウム、免疫機能や代謝を促進する亜鉛・鉄、さらに腸内環境を整え便秘の解消によいとされる食物繊維が含まれています。しかし、脂質が多いため、カロリーが高く食べ過ぎると体重増加の原因となります。1日の適量は20～30g（片手一握分）です。

味付きナッツは塩分や糖分が含まれているため、過

剰に摂取すると高血圧や血糖値の上昇につながる恐れがあります。無塩・無添加のナッツを選ぶことがお勧めです。また、保存状態が悪いと風味が損なわれるだけでなく、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。品質管理の良い製品を選び、開封後は密閉容器に入れて冷蔵庫で保存し、できるだけ早く食べましょう。

ナッツには種類によって含まれる栄養素が異なります。アーモンド、クルミ、カシューナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツなど、多種多様なナッツをとり入れることで、幅広い栄養素を摂取することが可能です。そのままでも美味しいですが、サラダのトッピングやヨーグルト、シリアルへの追加、スムージーやお菓子作りの材料としても使えます。

健診センターからのお知らせ

－マイナンバーカードについて－

マイナンバーカードを利用して健康保険証の確認ができるようになりました。従来の健康保険証も引き続きご利用いただけます。

－新型コロナウイルス感染症対策について－

5類感染症に移行後も、引き続き感染予防のため、マスク着用、手洗い等にご協力をお願いします。なお、発熱、感冒症状、下痢などの症状がある方は、検査が実施できない場合がございます。また、体調不良により来院できない時は、健診センターまでご連絡ください。

健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市宇倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

