



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

紫外線がもたらす体への悪影響

7月に入り、本格的な夏が目前に迫ってきました。これからの季節、熱中症とともに注意したいことがあります。それは紫外線です。昨今、紫外線のさまざまな悪影響が指摘されるようになり、できるだけ日光を避けることが推奨されています。かつて、「日焼けした肌は健康の象徴」といわれていた時代がありました。それはもう昔の話です。

紫外線は、波長の長さによって UVA、UVB、UVC の3種類に分けられます。このうち、体への悪影響が最も大きいとされるのが UVB です。これが最も多く降り注ぐのが7月から8月にかけての時期。まさに、これからピークを迎えるのです。

UVB はシミやシワ、たるみといった、皮膚トラブル・老化の原因になります。皮膚がんの原因もこの紫外線にあると考えられています。視力低下を引き起こす白内障も UVB が影響します。さらに、UVB は体の免疫力を低下させるため、感染症にもかかりやすくなります。

すくなります。

UVB の影響を避ける上で、日差しを浴びないようにすることが重要なのは言うまでもありません。外出するときは、できるだけ日傘や帽子、長袖の服などを利用し、直接肌に日光が当たらないようにしましょう。日焼け止めを使うのも有効です。

紫外線は目からも吸収されるので、サングラスを着用するのも効果的です。また、紫外線は直射日光

に当たらなくても、地面などからの反射で浴びてしまいます。こうした特徴を考慮した対策も忘れてはいけません。

紫外線のダメージは、気付かないうちに少しずつ蓄積されていきます。男女を問わず、普段から意識して対策を心掛けるようにしましょう。



カラダにうれしい!

旬レシピ

コーンピラフ

旬のとうもろこしを使ったご飯メニューのご紹介。とうもろこしの程よい甘みと食感が楽しめます。シンプルな味付けながら、バター風味が食欲をそそります。夏休みのランチにおすすめ。

★ 材料 (3~4人分)

米 2合 とうもろこし 1本 玉ねぎ 1/2個 顆粒コンソメ 大さじ1
バター 大さじ2 塩 少々 コショウ 少々 パセリ 少々

★ つくり方

1. 米は洗ってザルに上げ 15分ほどおきます。とうもろこしは粒を包丁でそぎ取ります。玉ねぎとパセリはみじん切りにします。
2. フライパンにバターを入れて中火で熱し、玉ねぎを入れて炒め、その後米を加えて炒め合わせます。
3. 炊飯器に2ととうもろこし、顆粒コンソメを入れ、水を加えて炊きます。
4. 炊いたら塩・コショウを加えて味を調べ、器に盛ってパセリを散らします。

トウモロコシ

米、小麦と並ぶ三大穀物の一つ。日本では、明治時代に本格的な栽培が始まりました。最近では甘みの強い品種も増えています。各種ビタミン、ミネラルがバランス良く含まれているほか、リノール酸や食物繊維も豊富です。



● リノール酸

不飽和脂肪酸の一種で、植物油に多く含まれている成分。血中コレステロール値や血圧を下げる効果があるとされています。人の体内で合成することができない必須脂肪酸の一つでもあります。



CALENDAR

7月

July

1(金)	山開き 海開き こころの日	16(土)	簀入り 盆送り火 駅弁記念日
2(土)	半夏生 たこの日 うどんの日	17(日)	理学療法の日 漫画の日
3(日)	波の日 ソフトクリームの日	18(月)	海の日 米大リーグホームランダービー
4(月)	梨の日 アメリカ独立記念日	19(火)	米大リーグオールスターゲーム
5(火)	あなごの日 ビキニスタイルの日	20(水)	夏土用入り Tシャツの日
6(水)	ピアノの日 サラダ記念日	21(木)	森と湖に親しむ旬間(～7/31)
7(木)	七夕 小暑 竹・たけのこの日	22(金)	大暑 天ぷらの日
8(金)	質屋の日 中国茶の日	23(土)	土用丑の日★ 全国高校総体開幕
9(土)	ジェットコースター記念日	24(日)	大相撲七月場所千秋楽
10(日)	納豆の日 大相撲七月場所初日	25(月)	かき氷の日 知覚過敏の日
11(月)	世界人口デー 真珠記念日	26(火)	プロ野球オールスターゲーム(～7/27)
12(火)	人間ドックの日★ 洋食器の日	27(水)	スイカの日 政治を考える日
13(水)	盆迎え火 生命尊重の日	28(木)	世界肝炎デー 菜っ葉の日
14(木)	検疫記念日 ひまわりの日	29(金)	白だしの日 コアラの日
15(金)	孟蘭盆会 中元(新暦)	30(土)	梅干しの日
		31(日)	蓄音機の日 こだまの日

★ 人間ドックの日 (7月12日)

1954年のこの日に日本初の人間ドックが始められたことを記念して設けられました。病気の早期発見・早期治療のためにも、健康診断は定期的に受けるようにしましょう。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

★ 土用丑の日 (7月23日)

夏の土用は立秋の前 18日間を指します。期間中の丑の日にうなぎを食べ、暑い季節を乗り切るための精を付けようという習慣があります。うなぎには、夏バテ防止に欠かせないビタミンが豊富。疲れ気味の方におすすめです。

メディカルインデックス

深部体温 《しんぶたいおん》

「深部体温」とは、体の深い部分、つまり内臓や脳など体の内部の温度を指します。ここは外部の温度変化に関わらず、37℃前後で維持されています。これに対して、体の表面の温度は「皮膚温」といいます。最近では店舗の入口などに非接触型の体温計が設置されているケースが増えていますが、ここで計測されるのは皮膚温です。皮膚温は計測しやすい反面、室温の影響を受けやすく、体の中心から遠いほど低くなる傾向があります。したがって、体内の正確な温度を知るには深部体温を計測する必要があります。しかし、簡単に測ることができません。そこで、比較的体の深部に近い腋下(わき)や舌下の温度を測る方法が一般的に用いられています。

夏を象徴する花の一つに朝顔があります。育てやすいと同時に、赤や青、紫と色とりどりの花をつけることから根強い人気があります。小学生の頃、夏休みに観察日記を書いた方も多いのではないのでしょうか。▼朝顔という名前は、朝咲いて昼にはしぼんでしまうことに由来します(諸説あり)。朝日を浴びながら花を咲かせる様子は、規則正しい生活の象徴のようにとらえられることもあります。でも実は、

佐々木のひとりごと

朝顔は朝の光を感じ取って花を咲かせるのではありません。前日の日没から約10時間後に花を咲かせるのです。そのため、花は暗い場所でも咲きますが、光を当て続けると咲かなくなりません。▼暗い闇を経験することによって、初めて大輪の花を咲かせる道筋が生まれる。ずっと光の当たる場所にいると、花を咲かせることなくしおれてしまう。なんとなく人間の成長にも通じるところがありますね。

あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

院長 佐々木直人

● 受付時間

午前10時～午後11時

● 定休日

日曜日