

ひまわり薬局 だよい

発行者 ㈱ファルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町三丁目7番1号 TEL (0234) 22-2662

紫外線にご注意!

晴れた日に外に出て、スポーツや遊ぶことはとても気持ちがよく気分転換になります。

しかし日光に当たりすぎると皮膚は害を受けてしまいます。そこで紫外線が強くなるこの時期日光の性質、紫外線への対策を考えてみましょう。



太陽光線はその波長によって、赤外線、可視光線、紫外線の3つに分けられ紫外線はさらにUV-A、UV-B、UV-Cに分けることができます。

UV-A は1年中、また波長が長いため天候に関係なく地表に降り注いでおり、紫外線の中では最も害が少ないと言われています。有害性が弱いとはいえ大量に浴びると遺伝子に傷がつき皮膚の老化（シワ、たるみ）を早めます。またこの紫外線Aが、肌の色を黒く(褐色)するメラニンを作りだし、メラニンが紫外線から肌の細胞を守ってくれます。

UV-B はオゾン層によって吸収されるため地表には届かないのですが、近年オゾン層の破壊が進み地表にも少し届いており、その有害性は紫外線Aの100~1000倍、強いとされており、シミ、シワ、肌の乾燥などに害があるだけでなく、大量に浴びると免疫力の低下、皮膚がん、白内障などの原因にもなります。日光を浴びて一時的に皮膚が赤くなったり、痛くなったり、水ぶくれが出来るのはこの紫外線Bが原因です。

UV-C は紫外線の中で最も有害性が強いと言われていますが、紫外線B同様オゾン層によって吸収されるため地表には届いていないと言われていますが今後、地表に届く可能性も否定できません。紫外線Cの有害性については、紫外線B以上に皮膚がんの原因になるといわれていますが、具体的には、まだまだ分かっていないことのほうが多いのです。

オゾン層とは、地上10~50km上空の成層圏にある層のことで、有害性が高い紫外線を吸収してくれるので人間など多くの生命体を紫外線から守る非常に重要な役割をしてくれています。

しかし近年、フロンガスが原因でオゾン層が破壊されており、オゾン層に穴があき(オゾンホール)、オゾンホールから紫外線Bが地表に届いてきていることが大きな問題となっており人の健康や生態系などに悪い影響が生じるおそれがあります、また上空の天気が暖まるため地球の気候の温暖化にも影響を与えています。今後、数十年間はオゾン層が破壊され続け、紫外線(BとC)の悪影響を受けることだけは確実なので、それまでは私たち人間は徹底した紫外線対策を行うことが大切です。

紫外線の強さは、季節や時間帯によって変わってきます。6月から8月が、もっとも紫外線の強い時期です。また午前10時から午後2時が最も多くこの4時間で一日に照射される紫外線の約50%以上を占めているといわれています。また、地上に届く紫外線量は晴天が最も多いのですが、晴天の日と比べ薄曇りの日は80%、雨の日は20%と少なくなります。雨、曇りだからといって油断はできません。アスファルト、水面は約20%、新雪は紫外線を約85%も反射させるので、このことを頭にいれて紫外線対策を行いましょう。人間が一生に浴びる総紫外線量のうち、約50%は18歳までの子供の頃に浴びているといわれています。子供は外で遊ぶことが多く、免疫機能も弱いので紫外線の影響を受けやすいので子供を害から守ることが必要です。では基本的な対策をあげてみます。

紫外線対策

- * 紫外線量が最も多く強い正午前後(10時~14時)は特に日光に当たらないようにする。
- * 肌を大きく覆う長袖、ズボンの着用、濃い目の色の服を選ぶ。ツバの広い帽子を被る。
- * 紫外線をカットする、薄目の色で、大きめのサングラスをかける。日傘を使う。
- * なるべく日陰にはいるようにする。
- * 日焼け止めクリームを塗る。(子供には低刺激のものを)
汗をかいた時はこまめに塗りなおす。

日焼けしてしまったときの対処法は？

日焼けしたと気づいたら、早めに冷たい水、濡れたタオル、氷などで十分冷やしてください。もし水ぶくれになったり、発熱や倦怠感などの全身症状があれば早めに皮膚科を受診しましょう。

～ 薬の保管のしかた ～

薬は日光・高温・湿度に大変影響を受けます。保存状態が悪いと変化を受けやすく、効果の上にも悪影響を与えます。特に、梅雨時や夏場など高温多湿時の薬の保管には十分な注意が必要です。薬の効果を十分に発揮させ、かつ安全に服用するためには、薬に適した保管をすることが大切です。室内で比較的涼しく(15℃~25℃)室温の変化の少ない、乾燥剤を入れた缶などにいれて子供の手の届かない所に保管してください。点眼薬、坐薬、注射薬など冷所保存の指示があるものは凍らせないように冷蔵庫にいれてください。

「最近の出来事」



事務副主任

後藤 利恵

高速道路が無料になったということで、娘と宮城県に夏物バーゲンをねらった(笑) 買い物兼ね、ドライブに出かけました。 あっちこっち寄り道をしているうちに、 帰りに迷ってしまい、やっと高速に乗れる 所まで来たと思ったら、電光掲示板に『○ 付近5kmの渋滞』の文字にガツクリ… 仕方なく、一般道で帰ることにしました。 この道が本当に国道なの？と、半分涙目になりながら、今にも熊が出てきそうな笹谷峠を越えて、やっとの思いで山形に戻ってきました。 峠を越えて視界が明るくなってきて、娘が一言、 「なんか、すっごいやり遂げた達成感がするね。」 なんて言っていました。