ぽっかぽか

発行所
おぐに整形外科
小国町宮原1771-1
電話：0967-46-2121
第３３号
(2006年5月)

紫外線との上手なつきあい方

　紫外線は、骨をつくるために大事なビタミンDを活性化させます。また、日常生活においては昔からの知恵として、細菌やカビの殺菌効果を利用して洗濯物や布団を日干しするなどしてきました。しかし、紫外線を浴びすぎると、かえって有害であることもわかってきました。今回は、紫外線との上手なつきあい方について説明したいと思います。

　太陽の光は、目に見える光（可視光線）と目に見えない波長の長い赤外線と眼に見えない波長の短い紫外線があります。この中で紫外線が、生体に強く影響します。

　紫外線の強さは、時刻や季節、さらに天候によって大きく変わります。太陽が頭上にくるほど、季節では、六月から八月が最も強い時期になります。

　紫外線が関係している病気として、急性疾患では日焼け、雪眼、免疫機能低下などがあります。慢性疾患では、シミ、老人班、日光角化症、皮膚がん、白内障などがあります。

　特に問題になる皮膚がんについて説明します。皮膚は、目に見えないほどですが、古い皮膚ははがれ、新しい皮膚に生まれ変わっているのです。紫外線が、たくさん当たると皮膚をつくる基底細胞の遺伝子に異常が起り、皮膚がんが起ると言われています。

　太陽に肌をさらすと日焼けして皮膚が黒くなるのは、色素細胞がメラニンをつくり、基底細胞を被い、紫外線から守ろうとしているからです。しかし、このメラニンによる皮膚を守る力はたいへん弱いものです。よって、しっかり紫外線を浴びないように対策を立てることが必要です。しっかりした生地の衣服を着る。帽子をかぶる。サングラスを利用する。日傘を使う。日陰を利用する。日焼け止めクリームを上手に使うなどです。また、毎日の新聞などで発表されている紫外線情報を活用することも良いと思います。

　これから、楽しい夏がやってきます。昔は、小麦色の肌は、健康の象徴と言われていましたが、今は、シミ、そばかす、病気のもとです。紫外線と上手に付き合いながら、太陽を楽しみましょう。

酒は百薬の長

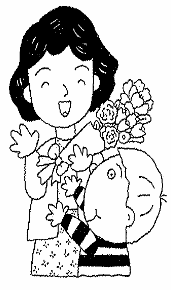
　ゴールデンウィークやお休みが長く続いたりすると、お酒を飲む機会が増えますよね。「酒は百薬の長だから」と言いながら、ここぞとばかりたくさん飲む人もいるのではないでしょうか？このことわざは古代中国のもので日本でも江戸時代の本草学者、貝原益軒が「酒はほろよい加減であれば長生きする」と「養生訓」に書きました。確かにほろ酔い程度のお酒なら、血のめぐりがよくなり、精神的にも楽しく、ストレスも解消できるので、結果的にお酒が健康につながるでしょう。

　お酒の中には身体に良い栄養分を含むものもあります。日本酒に含まれるアミノ酸やビタミンＢ６には、身体を活性化する働きがあります。赤ワインにたくさん含まれる抗酸化物質ポリフェノールには血管を健康にする働きがあり、美食家のフランス人の健康を守っているといわれています。

　しかし、どんなお酒でも飲み過ぎは逆効果です。アルコールは分解する時に発生するアセトアルデヒトが増えすぎて、悪酔いをしたり、肝臓に負担をかけ、「百薬」どころか「百毒」になってしまいます。日本人はお酒好きの人種ですが、体質的に全く飲めない人が約１０％もいるそうです。自分では飲めると思っていてもそれは単なる慣れで、身体は悲鳴を上げているかもしれません。お酒を「百薬の長」にするためには、くれぐれも「ほろ酔い」を守りましょう。

花嫁修行ダイアリー

　母の日はどうしようかなと前々から考えていたのですが、これは花嫁修行になると思い夕飯を作ることにしました。私の母は、お世辞じゃありませんが、なかなかの料理の腕前で、小さい頃から美味しいご飯を食べてきました。その娘はと言いますと、これがまた自分を褒めるのはおこがましいことなんですが、なかなかやるなと自分では思っています。只、めったに包丁を握ることがありませんで脳ある鷹は爪を隠しっぱなしの状態でございます。そんな中母の日に作った料理なんですが、味付けをしていくうちに、どうしても小さい頃から食べていた母の味付けになってしまい、自分でも不思議なことだなと思いました。やっぱり母の存在って大きいですね。これからも花嫁修行を続けていきますが、母のような花嫁になれるよう、修行していきたいと思います。



今月の俳句・川柳

末黒野の
濡らせし雨の
すぐはるる
田　湧麓

着ぶくれて
黙ってすわる
老二人
橋本　豪造

鯉幟
杉の秀うって
泳ぎけり
川津　かつみ

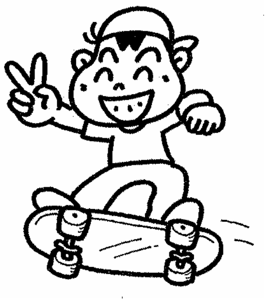
一期一会

　私も当院に来て、２カ月目に入りました。あっと言う間に毎日が過ぎていき時間の流れは早いなぁと感じています。我が息子と娘は小国の生活にも随分慣れ、落ち着いてきた様子です。

　先日、息子から聞いたのですが今、基盤整備に来ているおじさま方が、通学路にたばこのポイ捨てをされる方が多く、たくさんの吸殻が落ちているそうです。通学途中に１人の方に息子が、「たばこのポイ捨てはやめて下さい。」と言ったそうです。そしたら、「分かりました。ありがとう」とおじさんが言ったそうです。勇気を出して言った息子にも感心しましたが、ありがとうと言って下さったおじさんにも私は、感謝しました。

　田舎に帰って来たことで子供の成長を見ることが出き、ちょっぴり嬉しいこの頃です。（お銀）

編集後記

　「今月の俳句と川柳」ではみなさんが作る俳句や川柳を募集しております。どしどしお寄せ下さい！！ご意見、ご要望がありましたら、どしどしスタッフまでお気軽にお寄せ下さい。