

「紫外線から肌を守ろう」

梅雨も明け、本格的な夏がやってきました。子どもたちは、海水浴やプール、山登りなど夏休みを満喫していることでしょう。

暑い夏。気をつけなければいけないのが「紫外線」。一般的に年間を通して、8月が最も紫外線が強く、時間帯では、午前10時から午後2時の間が一番強いと言われています。適度な日光浴は、骨を丈夫にするビタミンDを活性化させたり、体内時計をリセットし、自律神経を整えたりする働きがあります。しかし、それは日常生活の中で自然に浴びる紫外線量で十分だと言われています。過度に紫外線をあびるとシミ・シワなどの皮膚の老化を進めるだけでなく、皮膚ガンなど、さまざまな皮膚障害の原因となります。かつて日焼けは、健康の証のように言われていました。しかし、現在では紫外線を浴びることによるメリットは、ほとんどないとされています。

保健師だより



紫外線を予防するには、もちろん紫外線に当たらないことが一番です。しかし、生活をする上で全ての紫外線を避けること

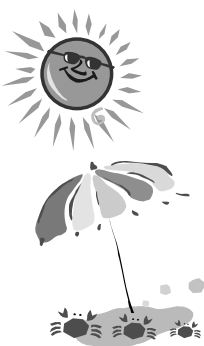
は不可能といえるでしょう。そこで日傘や、つばの広い帽子、サングラス、長袖、長ズボンなどの衣類で紫外線になるべく肌をさらさないようにしたり、顔や首、手の甲など衣類でカバーできない部分は、日焼け止めクリームを塗ることをお勧めします。

また、日焼けしてからあわてて対策をするより、日頃からバランスの取れた食事を心がけ、十分に睡眠をとるなどの紫外線のダメージを受けにくい体づくりをすることも大切です。

それでも日焼けをしてしまったら、きちんとケアをしましょう。火傷といっしょで、その時にきちんとケアをしないと、後々ひどくなることもあるので注意が必要です。

まずは、冷水中に浸したり、冷水タオルをあてて火照りを沈めます。それでも痛みが治まらないときは、皮膚科を受診し、消炎剤を内服したり、かゆみを抑える軟膏などで対処します。

いずれにせよ、紫外線予防は性別も年齢も問わず、もはや当たり前前の域です。日焼け予防をしっかりして、夏のレジャーを楽しみましょう。



大崎町健康運動普及推進員の活動紹介

健康運動普及推進員は、町民の日常生活の中に運動習慣が定着するよう、地域で健康づくりのための運動を普及するボランティアです。

大崎町では平成15年度から推進員を養成し、現在は1〜3期生までの26名で活動しています。

現在の主な活動としては、野方、大丸、菱田地区マスターズプロジェクト（介護予防運動教室）やスリム会（保健センター）、いきいき講座（社会教育課主催）等でレクリエーションや体操などの実技指導を行っています。また、月1回は定例会を行っています。

活動を始めて5年目。現在では人前に出ることや話をするにも慣れ、いきいきと意欲的に活動する姿は頼もしく感じられます。

また、昨年には自分たちの手で第1回くのに松原ウォーキングを成功させました。今年も11月18日（日）に開催を予定しています。

大崎町健康増進計画「健康おさき21」では三つの重点事業の一つに「おおさきウォーキング大作戦」を掲げています。地域の中にウォーキングの輪を広げていくために、運動推進員の方々には中心的な役割を担

つていただきます。
今後、ますます推進員の活躍を期待します。

【連絡先】福祉課保健衛生係 佐藤
TEL 476-11111 (内線133)



▲ 皆さん真剣に話し合い中……



▲ タオルを使った体操。気持ちいい！