

まちのくすりやさん 第15号

今回のおはなし

● 紫外線について

● ザ・タバコ

● 夏バテ予防レシピ



紫外線と上手に付き合うために

1. 子どもの日焼けはマイナス！

「真っ黒に日焼けした子どもが健康的」と言われたのは、実は昔の話。世界保健機関(WHO)は、「日焼けは健康への注意信号」と警告しています。18歳までに一生に浴びる紫外線の半分を浴びるといふ研究もあり、環境省も乳幼児からの紫外線対策を勧めています。小さいころからの紫外線対策が後年の皮膚がんや免疫機能を左右するというのは今や常識となりつつあります。幼稚園によっては、後頭部をすっぽり覆う垂れ布がついた日よけ帽をかぶらせている所もあります。



2. 日焼けしてしまったら・・・

化粧品などを使わず、水や氷で十分に冷やすことです。真っ赤な日焼けは、やけどと同じ。肌表面が炎症を起こしているのです、冷やして痛みを和らげることが大切です。

水ほうができる重症の場合は、病院に行き、副腎皮質ホルモンの塗り薬などできっちり治療した方がいいです。肌がピンクになる程度の軽い日焼けの場合は、刺激の少ないローションや化粧品を塗って熱をさまし、皮膚の保護につとめて下さい。日焼けは結局、対症療法なので予防に勝る治療はありません。

3. シワ・しみ予防は食生活から！

シワやしみの原因は、紫外線を浴びてできる活性酸素やメラニンの色素。緑黄色野菜やビタミンCが豊富な果物は、これら肌にダメージを与える物質を抑制します。食生活の乱れや睡眠不足は光老化(見た目の老化)を加速します。紫外線対策もやはり規則正しい生活が重要です。

4. 紫外線が原因となって発症する目の病気

「紫外線角膜炎(雪目)」「白内障」「翼状片」があります。特に、水晶体が白くにごる白内障や、白目部分が黒目にのびてくる翼状片は、慢性的に紫外線を受け続けたことが原因の一つとなっています。どちらも発症までの期間が長く、自覚症状もないため、予防のために積極的に紫外線対策が大切です。

ガ・タバコ

子どもの喫煙 どう防ぐ！！

未成年の喫煙は、発育障害やニコチン依存になりやすく、家庭や学校、地域などの組織的な取り組みが欠かせません。

【子どもの禁煙成功率と親の喫煙の関係—禁煙開始半年後の子どもの状況】

	再喫煙	禁煙	禁煙成功率
親と一緒に禁煙	0組	10組	100%
親は喫煙継続	16組	1組	5.8%
親が非喫煙	1組	5組	83.3%

※喫煙を始める年齢が低いほど弊害は大きいです。まずニコチン依存に陥りやすく、16歳未満でたばこを始めた人は、20歳以降で始めた人よりも喫煙を続ける割合が約2倍高かったという研究結果もあります。



夏バテ予防レシピ

“豚バラ肉のパイナップル甘酢漬け”

パイナップルのクエン酸は胃液の分泌を盛んにして消化吸収を高める働きをもっています。豚肉とパイナップルは、ビタミンB₁、B₂が豊富に含まれているので、疲れを取り夏バテ予防に最適な組み合わせです。きゅうりとパプリカでビタミンCを補い、ニンニク、生姜でビタミンB₁の吸収を高めます。バラ肉には皮膚病や血栓を予防するナイアシンが豊富に含まれています。

★作り方 ①ニンニクと生姜はすりおろす。②豚バラ肉は二つに切り①と醤油大さじ1に30分漬けておく。③パイナップルは一口大に切り、きゅうりは5mm幅に斜めに切る。パプリカは細切り。④フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶした豚バラ肉をカラッと揚げる。⑤容器に豚バラ肉、パイナップル、きゅうり、パプリカを入れ、Aを回しかけ味をなじませる。

～材料～

豚バラ肉 200g、パイナップル輪切 5枚、きゅうり 1本、パプリカ(赤) s 1/2個、ニンニク・生姜各 1片、片栗粉 適量

A: パイナップルの缶汁 100ml、
醤油 1と1/2、
酒 大2、
酢 大1/2、
砂糖 少々

※いであ(株)HP健康&天気予報より抜粋

ご意見、ご質問、ご感想など、お気軽にお寄せ下さい。

(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金: 10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス yakuura@violin.ocn.ne.jp