

# 紫外線にご注意!!

しみ・そばかすは夏の病気です！  
 そばかすは特に女性に多くで、思春期に始まり、年齢とともに目立たなくなりますが、そばかすは別名を夏日斑といい、夏、強い日光に当たると増えることから、この名前が付けられました。

しみは両側の頬から鼻にかけて、うっすらと茶色に色素沈着が起る現象です。このしみは女性に多く、性ホルモンに関係するため、妊娠すると強くなる傾向にあります。そのほか体質などにも関係することが分かっています。

しみ・そばかすとは別の病気に、

紫外線で皮膚を焼きすぎると、背中に点々と花びらを散らしたように色素沈着が起る花弁状色素沈着症があります。日光に含まれる紫外線の作用により、皮膚のメラニン色素が増えることが原因で起こります。

太陽からの紫外線のうち、一番波長の短い紫外線Cは害作用のきわめて強い、いわば殺人光線です。しかし、この紫外線は地球を取り巻くオゾン層に阻まれて地上に届くことはないのです。宇宙飛行士や高空を飛行する操縦士などを除



ば問題はありません。それより波長が長い紫外線Bは日焼けの原因です。焼きすぎたため赤い水ぶくれになるのはこの紫外線Bが原因です。これに比べ、波長の一番長い紫外線Aは、穏やかに黒くなるだけで、比較的に害の少ない紫外線です。最近、フロンガスによりオゾン層が破壊され、地上に届く紫外線の量が増え、その結果、皮膚がんが増加することが重大な問題になっています。日本人は肌

外線を吸収して防ぐので、紫外線による危険性が少ないのです。それでも白い人はメラニン色素が少なく、紫外線の作用を強く受けるので注意しましょう。

しみ・そばかすの治療ですが、すぐに効果を発揮する治療薬は残念ながらありません。ビタミンCには還元作用があり、メラニン色素を脱色させるので、理論上効果がありますが、長期間続ける必要がありますし、内服しても効果が無いことも多いのです。このように、皮膚にメラニン色素が沈着してからでは治療にてこずります。ですから、治療よりも予防することが大切です。

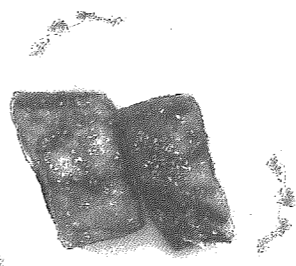
平素の心掛けとしては、度を過ぎた日焼けでしみ・そばかすなどの色素沈着を起さないように、日焼け止めの薬を用い、紫外線の害作用を防ぐことが重要です。

## 手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

イワシ・サバ・サンマ・アジなどの背の青い魚の油には、EPAが入っていて、①血をきれいにする、②血管の病気を防ぐ、③心臓の病気になりにくくする、などの働きがあります。

皆さんも、ぜひ一度お試しください。

## “鯖のがばやき”



### 材料 (4人分)

- 鯖の切身 (60g)..... 4切
- かたくり粉
- 油
- A { さとう..... 大さじ 4
- みりん..... 大さじ 1
- しょう油・水..... 各大さじ 2 1/2
- いりごま..... 少々

### 作り方

- ①鯖にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
  - ②Aを煮立ててタレを作る。
  - ③①が熱いうちに②のタレをかけ、いりごまをふりかける。
- ※魚はイワシ・サンマにしてもよい。また、油で揚げず焼いてもよい。

## 健診は、アフターケアが大切!!

先月は基本健診をはじめ、各種検診が行われましたが、皆さんのなかでも多くの方が受診されたのではないのでしょうか。しかし、健診は受けっぱなしでは意味がありません。不規則・不摂生な生活を続けていると、思わぬ落とし穴が...というこ

にもなりかねません。

村では、今月各種指導会を実施します。この機会に、日頃の生活を振り返りながら自分の健康について考えてみませんか。

### 検診結果が

「異常なし」といわれた方は

安心は禁物。これからも定期的に健診を受けましょう。毎日の健康管理も忘れずに。

「要精検」といわれた方は

心配することはありません。迷わず第2次検査(精密検査)を受けましょう。

### 《各種指導会の日程》

〈循環器指導会〉		
開催日	時間	会場
7月13日 (水曜日)	午前9:30~ 午後1:00~	保健センター
7月14日 (木曜日)	午前9:30~ 午後1:00~	
7月15日 (金曜日)	午前9:30~ 午後1:00~	間瀬地区公民館

〈糖尿病指導会〉		
開催日	時間	会場
7月18日 (月曜日)	午後1:00~	保健センター

〈貧血指導会〉		
開催日	時間	会場
7月19日 (火曜日)	午後1:00~	保健センター
7月20日 (水曜日)	午前9:30~	保健センター

〈ダイエット指導会〉		
開催日	時間	会場
7月20日 (水曜日)	午後1:30~	保健センター

## 総合・痴呆相談会を実施します

巻保健所では、多様化する保健・医療・福祉に関する地域社会の要望に対処していくことを目的として、総合相談を実施します。当日は、医師や保健婦・精神保健相談員などが相談に応じてくれます。皆さん、ぜひご利用ください。

■と き... 7月19日(火)・21日(木)

■と ころ... 巻保健所(☎72-1511)

在宅痴呆性老人の痴呆症状の軽減と残存機能の維持を図ると共に、家族の介護負担の軽減を図ることを目的として、痴呆相談会を実施します。

■と き... 7月13日(水)

■と ころ... 巻保健所相談室

## 蛍と野外コンサート そしてナイトウォーク

昨年10月に子ども会でカワニナを放流するなどして育ててきた蛍が成長し、岩室弘川の蛍生息地で乱舞しています。岩室村生涯学習推進本部では、優しく神秘的な光で舞う幻想的な蛍の世界を皆さんにも感じてもらうと、今月9日に「蛍と野外コンサート、そしてナイトウォーク」を下記により実施します。

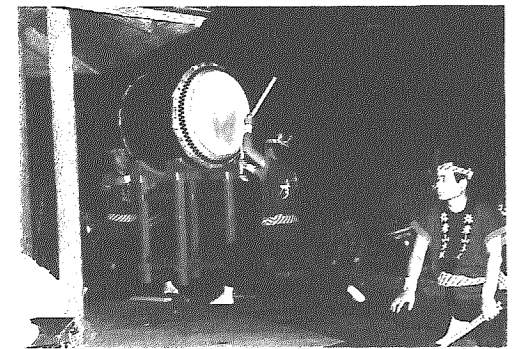
■と き... 7月9日(土) 午後6:50~(雨天中止)

■と ころ... 丸小山広場

■内 容... 『コンサート』(弥彦山太鼓、和納神楽) 『ナイトウォーク』(蛍生息地から林道、石瀬神社、種月寺) ※当日はきつねの嫁入り行列も参加します。

■問合せ先... 岩室村公民館(☎82-4444)

また、このすばらしいコンサートを、婦人会の皆さんの協力により、岩室温泉病院の患者さんにも味わっていただきます。



## 『炎と親子の集い』参加者募集

ことしで5回目を迎えた「炎と親子の集い」。ことしはキャンプファイヤーや天体望遠鏡での星空観望会、草花火大会といった楽しいメニューをたくさん用意して、皆さんの参加をお待ちしています。

■と き... 7月23日(土)午後7時~(テント宿泊希望者は午後2時集合)

■と ころ... 公民館

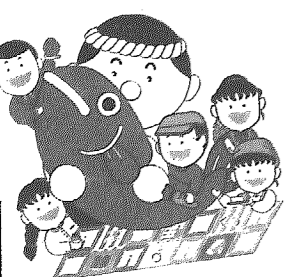
■参加費... 500円(保育園児は300円)

■申込締切... 7月11日

※詳しくは、公民館(☎82-4444)までどうぞ。

8/21日 親子ソフトボール大会  
 ※詳細は広報8月号でお知らせします

## 商業統計調査 平成6年7月1日



商店主の皆さんへ  
**商業統計調査が実施されます**

七月一日現在で、「平成六年商業統計調査」が行われます。この調査は、わが国のすべての卸売・小売業の商店を対象に、従業者数や年間商品販売額等の基本的な事項を調査し、わが国の商店の販売活動の実態や分布状況及び商品の全国的な流通状況などを明らかにすることを目的としています。

後日、調査員が調査票の配布・取り集めにお伺いしますので、商店の皆さん、ぜひご協力ください。

※「秘密」は守られます。

調査された事項は、統計を作るためにだけに用いられ、その他の目的に使うことはありません。

また、調査員や調査関係者が調査で知り得た事項を、他に漏らすことも禁じられています。

詳しくは、役場観光工商課(☎82-1411)内線131・132までお問い合わせください。

## 歯医者さんが教える...

## 歯の健康



## 母乳のなかの乳糖

母乳の中には乳糖という糖質が含まれており、これは哺乳動物の母乳にのみ存在するものです。この乳糖は乳児の糖質源としてきわめて重要で、ブドウ糖とガラクトースに分解されて吸収されます。では、哺乳動物の母乳の中にはどうして乳糖という特殊な糖が入っているのでしょうか。また、母乳の糖は乳糖でなければならぬのでしょうか。

まず、乳糖分解酵素(ラクターゼ)は生後間もない時期にもっとも活性が高く、生後次第に低下し、離乳期になると成人と同様に非常に低くなります。そして、動物はその時期に自然と乳糖を分解していきません。

ですから、もし分解酵素の活性が下がらなければ、子どもはいつまでも母乳に頼り、自ら餌を探し求める活動をしなくなります。

このことから、乳糖は離乳機構に重要な役割を果たしていると思われま

(新潟県歯科医師会)