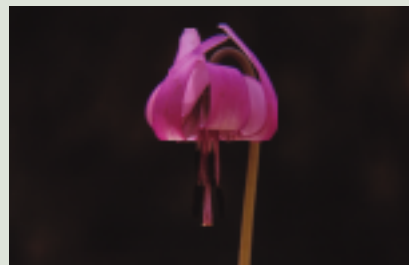


カタクリ(片栗)

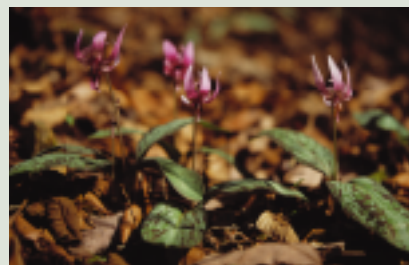
科名:ユリ科
花期:4~5月



あちらこちらから花の便りが聞かれる四月。雑木林の中に、可憐なカタクリの花も咲き始めます。下向きに開いたピンクの花弁は、春の陽をうけてクルリとそりかえっています。
丈は20~30センチ。地下に太さ1センチ、長さ5~6センチの鱗茎があります。葉はふつう茎の下部に二個つき、長さ6~12センチの長楕円形または狭卵形です。古名は堅香子。鱗茎から上質なでんぷん(カタクリコ)がとれ、昔は薬として使用されました。この季節は桜や桃の花見で賑わいますが、山里の斜面にピンクの花をつけるカタクリも見つてみませんか。



花弁をそりかえらせたカタクリ



斑模様の葉は、茹でると食用になる

協力 日本高山植物保護協会/宮田義之

やまのくに山の花

UV 紫外線対策!!

- 外出時には、日傘、つばの広い帽子、長袖シャツ、ストッキングを着用して浴びる紫外線量を少なくする。
- 紫外線を吸収する日焼け止めクリームを皮膚に塗る。ただし、汗で流れ落ちたり、こすったり、タオルで拭くと効果が弱まります。また、皮膚にクリームを長時間残しておくことで逆にシミ、ソバカスの原因となるので注意を。
- 紫外線が強い高山や、紫外線を多く反射する水辺(海水浴)や雪の多い所(冬山)を避ける。

UV 子どもにも紫外線対策を!!

連日、皮膚が真っ赤や真っ黒になるような野外活動は避けるのが長期的には賢明だと思われます。子供用日焼け止めクリームを塗るのもよいでしょう。

UV 紫外線対策に有効な栄養素がある!!

<p>ビタミンC</p> <p>【効用】 紫外線によって皮膚に発生する活性酸素を抑え、コラーゲンの生成を促進する作用があります。</p> <p>【多く含まれる食品】 ブロッコリー・赤ピーマン・イチゴなど</p>	<p>ビタミンB2</p> <p>【効用】 細胞の再生や成長を促進する働きがあり、皮膚の新陳代謝を高めてくれます。</p> <p>【多く含まれる食品】 豚レバー・牛レバー・鶏レバーなど</p>
<p>ビタミンE</p> <p>【効用】 メラニン色素の沈着に関係している過酸化脂質を低下させる働きがあります。</p> <p>【多く含まれる食品】 アーモンド・うなぎなど</p>	<p>β-カロテン</p> <p>【効用】 皮膚での活性酸素の生成を減らすことでシミ、ソバカスやシワを減らすことができます。</p> <p>【多く含まれる食品】 にんじん・カボチャ・ほうれん草など</p>

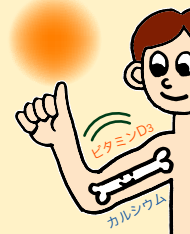
UV 日焼け後のお手入れ!!

- 日焼けにより皮膚が赤くなるのは皮膚の毛細血管が拡張したことによって起こる一種の炎症です。冷たいタオルなどで冷やすと、日焼けによる皮膚炎症が軽減されます。
- 皮膚科を訪れて、ビタミンEやCの入ったクリームなどを処方してもらうのも一法です。

紫外線豆知識

紫外線の大切な働き!!

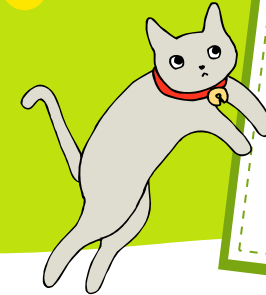
紫外線は、そのすべてが悪いとされがちですが、それを含む太陽光は殺菌(病院や肉屋さんで使用)や骨へのカルシウム沈着に必要なビタミンD3生成などに役立っています。
また、紫外線は緑色植物の光合成に必要であるとともに、適度の日光浴は血管を広げて筋肉や神経をときほぐして気持ちを晴れやかにしてくれます。紫外線をむやみに恐れることなく太陽光の恵みを上手に利用して生活するのが賢明です。



(情報提供: 山梨県環境科学研究所・山梨県衛生公害研究所)

春から始める紫外線対策!!

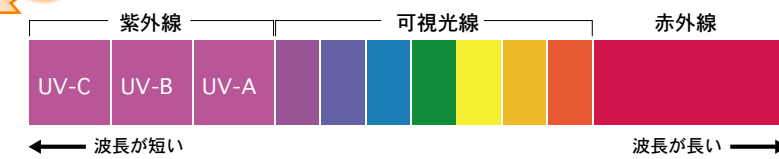
紫外線の強さは、季節や場所、時間、天気によって変化しますが、紫外線自体は一年中降り注いでいます。特に、太陽高度が次第に高くなり始める四月初ころから強くなってきます。紫外線が強く降り注ぐ前に、予防をしっかりとしましょう。



知って役立つ
暮らしの情報



UV 紫外線は、波長によって3つに分けられます!!



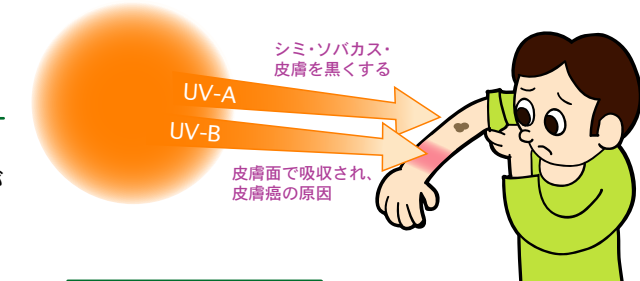
- 紫外線A(UV-A)
大気ほとんど吸収されずに地表に到達! 紫外線Bほど有害ではありませんが、長時間浴びると皮膚への影響があります。
- 紫外線B(UV-B)
大部分が大気に吸収されるため、地表に到達する割合は、紫外線Aの2%(冬)~4%(夏)と少なくなりますが、この紫外線Bは皮膚への影響が紫外線Aより大きいので、有害紫外線と呼ばれています。
- 紫外線C(UV-C)
大気にほぼ吸収されてしまうため、地上にはほとんど到達しません。

UV 紫外線を多く浴びすぎると...

- 皮膚への影響...
- ①紫外線Aの影響 ~皮膚の奥深くにダメージを~
皮膚の深部まで到達する紫外線Aによって、シミ・ソバカスやシワが増え、皮膚が黒くなります。
 - ②紫外線Bの影響 ~皮膚表面が赤く、ヒリヒリ~
紫外線Bは皮膚面で吸収されるため、メラニン色素が少ない欧米人では長期間大量に浴びることによって皮膚癌ができる恐れがあります。日本人は欧米人に比べてメラニン色素が多いのでそれほど心配する必要はありません。しかし、日本人でも日焼けをするとすぐに皮膚が赤くなる人は敏感なタイプなので、必要以上に強い日光を長時間浴びることは避けるのが賢明です。

紫外線量の変化

- 時期
紫外線A・Bとも、夏に強く冬に弱い周期をもっています。5月~9月(特に7月~8月)に強くなります。しかし、日差しの最も強い夏至(6月22日ころ)の時期は、梅雨に入って晴れる日が少ないため、紫外線A・Bの6月の平均値はどちらもやや低くなります。
- 時間帯
晴天の午前10時~午後3時の間が最も強くなります。紫外線の強さは、地域などによって異なります。インターネットなどを通じて、それぞれの地域の紫外線情報を確認しましょう。



目への影響...

紫外線の強い標高の高いところ(ネパールなど4000m以上)で生活している老人には、目の水晶体が白く濁って視力の低下する白内障が多くみられます。

紫外線豆知識

SPFとPAの意味は...?

SPF(Sun Protection Factor)

日焼け止めクリームを塗ることで紫外線Bによって皮膚が赤くなる現象をどの位長く防止できるかの効果を示す目安。メラニン色素が多い日本人では、SPF15(日常生活)~30(スポーツ)で十分とされています。

PA(Protection Grade of UVA)

紫外線Aを2~4時間照射したときに起きる皮膚の黒化反応をどのくらい防止できるかという目安。3段階に区分され、効果の度合いを「+」の数で表示。

