



# 日焼け・紫外線には健康だより 気をつけましょう

夏真っ盛り。降りそそぐ太陽の光のもとで、プールや海水浴、キャンプや登山！！アウトドア・ライフを楽しめる最高の季節になりました。

しかし、そこで気をつけたいのが紫外線です。太陽の光は生物に恩恵を与えるだけでなく、生体の細胞に及ぼす破壊的な作用もあります。

太陽光をエネルギーとして植物は成長します。植物を食べ動物は生育していきます。また、太陽の光は、私たちの生活リズムをつくってくれる大切な役割も担っています。太陽の光線は生活に光と熱をもたらします。そして、紫外線はビタミンDをつくって健康保持に役立っています。しかし、一方で紫外線は皮膚を刺激してさまざまな症状を起こしています。その代表が「日焼け」でしょう。

## 紫外線に対する皮膚の防御のしくみと皮膚への影響

皮膚の色素細胞は、メラニン色素をつくり表皮へ押し出すことによって、紫外線を反射、吸収して、さえぎります。メラニンが増え、肌が黒くなるのは、影響がそれ以上皮膚の奥まで及ばないように、皮膚が自分を守っているためです。

日本人は、もともとメラニン色素が多いので、欧米白人に比べると、紫外線に対する抵抗力が強いのです。しかし、皮膚の防御能力をこえて紫外線を浴びると、やがて皮膚にダメージが起こってきます。日によくあたる手の甲や顔の皮膚と、日があたりに

くい腹部の皮膚を比べてみてください。腹部のほうの色も白く、なめらかな皮膚であるのがよくわかるでしょう。頻繁に強い紫外線を浴びて、「日焼け」を繰り返していると、皮膚は老化を早めます。

日本人はメラニン色素が多く皮膚の防御力も高いので、欧米白人に比べると皮膚がんになる率は低いですが、いったん老化した皮膚は、完全にはもとに戻らないので、「日焼け」もほどほどにした方がよいでしょう。

## 日焼け予防対策

- ①紫外線は1日のうちで正午前後の1時間が最も強く、5月から8月に強くなります。夏の間は、正午前後の1時間はできれば外出を控え、室内で過ごすようにしましょう。
- ②海辺ではパラソルの下にいても、乾いた砂が光線を反射するので気をつけましょう。
- ③外へ出るときは日傘やつばの広い帽子をかぶったり、長袖を着るなど紫外線から肌を守りましょう。
- ④露出する顔などにはサンスクリーン剤やUVカットなどの日焼け止めをつけるとよいでしょう。

長寿になった今日、生涯に浴びる紫外線の量も当然増えてきます。太陽の恩恵を受けながら、上手に紫外線による皮膚の老化を予防しましょう。

本庁健康推進室 保健師 山田 順恵



がんは世界的にみても増加傾向で、各国のがんによる死亡率は年々上昇しています。日本でも1981年以降、がんが死亡原因の1位となり、死亡者数の30%強を占めています。日本人の3人に1人はがんを命を落とすとして、がんになりやすくなっています。がんの中では胃がんが1位ですが、その死亡率は1960年頃から下がってきています。死亡率の低下には検診や、診断、治療技術の進歩が貢献しています。その一方で、大腸がんは増えてきています。これは食生活の変化（特に動物性脂肪の摂取量増加）などが原因の一つとして考えられます。がんは早く見つかれば治療の可能性も生存率も高まります。なかでも日本人に多い胃

がんは世界的にみても増加傾向で、各国のがんによる死亡率は年々上昇しています。日本でも1981年以降、がんが死亡原因の1位となり、死亡者数の30%強を占めています。日本人の3人に1人はがんを命を落とすとして、がんになりやすくなっています。がんの中では胃がんが1位ですが、その死亡率は1960年頃から下がってきています。死亡率の低下には検診や、診断、治療技術の進歩が貢献しています。その一方で、大腸がんは増えてきています。これは食生活の変化（特に動物性脂肪の摂取量増加）などが原因の一つとして考えられます。がんは早く見つかれば治療の可能性も生存率も高まります。なかでも日本人に多い胃



腸のがんの早期発見には、内視鏡検査が有効な検査方法のひとつです。しかも、早期であれば大きな手術をせずに、内視鏡を使った手術で取り除くことも可能です。早期に発見、治療すればがんは治せる病気になってきていますから、みなさんの健康と安心のために、早期発見・早期治療につながる内視鏡検査の定期検診をおすすめします。「内視鏡ってとても大変な検査なのでは…」と思っている人も多いと思いますが、ふつう胃の内視鏡検査は5〜10分程度、場合によってはもっと早く済む検査です。検査の際には苦痛をやわらげるための処置（どの麻酔など）も行います。大腸は長く曲がりくねっているため、大腸内視鏡は胃に比べ時間がかかりますが、以前よりかなり楽に行えるようになってきています。がんの早期発見・治療には内視鏡検査が欠かせません。からだに少しでも不安があれば、医師に相談し、大きな安心を得るために内視鏡検査を受けましょう。

外科医師 久保 宏幸

## 内視鏡検査（カメラ） を受けましょう

聴診器  
市民病院だより

