

予防医学と健康のためのコミュニケーション誌

ふれあい

2008 Summer
Vol.85



INDEX

医学最前線

Medical Store

運動情報

知って食べる！美味しい発見！

宮城のほっとスポット

日光から皮膚を守る

江井皮膚科 須長 江井道也



春先から夏の間は日光の紫外線が強くなります。

晴天の日は勿論のこと、曇り空からも紫外線は晴天時の6割くらいは残ってきていますから、紫外線対策が皮膚のために重要なになります。日光と皮膚の関係を考えてみることにしましょう。

太陽の光は目に見える可視光線のほかに、より波長の長い赤外線と、より波長の短い紫外線とに大きく分けることができます。赤外線は熱線とも呼ばれ、直射長時間あると、特にヒヤコという、高い調節能力の虹吸（温湿度虹吸）を生じて、体には高熱熱の色調で現れます。ステップに余る空気を通して同じ温度で長時間当っていたりする時に出来ます。しかしこれはどちらかというと冬に見られる現象で、結果としてもそう長いものではありません。問題は紫外線の方にあります。

紫外線はblue-violet rayといいますので短波UVで表しますが、その波長によってこれを波長の長い方からUVA, UVB, UVCに分けています。波長の最も長いUVは成膜面のオランジ面に吸収されて地上には届きませんから、日常生活上問題となるのはUVAとUVBです。この内UVA（波長320~400nm）は空気分子を通して届く紫外線で、皮膚への影響は比較的軽微ですが、最近ではこのUVAを更にUVA-1（波長340~400nm）とUVA-II（320~340nm）に分け、UVA-IIはUVAに似た作用を持つことが明らかになっていました。UVBは地表で人に作用する主要光線としてよく扱われ、皮膚癌を生じています。

1. 目次

頭もわかれやすい箇所の腫瘍は日焼けでしょう。海水浴に行かれて長時間直射日光下に曝けすぎると、皮膚が真っ赤になります。またには水泳用ガード衣がかります。これが日焼け $tanburn$ で、太陽と同じ、ビタミンD増加因の過剰を作ります。皮膚表面に露度の日焼け計を測定すると腫瘍状態を記述し、入浴して皮膚を洗浄してもなかなか場合もありますから注意しましょう。これは新幹線による直射日光の反射率も含めたものです。日焼けが過ぎると黒褐色の渋れた後の皮膚の色が濃くなります。これをシミの原因といい、これが顔面がこれまで上顎骨に当っててまだ大きさと縮減反応を起こしてマラニン色素が蓄積する結果です。一般に皮膚の色の悪い人はどうぞ歩くやすく、特に色が赤くなると危険な人が多いのです。少しでも腫瘍にかかります。これに付して皮膚の色の悪い人は皮膚へくらべて何色の皮膚の皮膚の色が濃くなります。つま先や手のひら、上腕の内側など皮膚の薄い部分への影響度が大きいです。才媛から色の悪い人ほど皮膚表面は用心心地が悪く汗をかきやすくなるのです。

脚本通りは画面左上部に大きな黒背景で、黒画面や白画面からの切换もありますが、目撃記に説いてある上からの方だけではなく下からの反射光にも要注意です。車中や旅籠も無い色合いや連帯感が無い時は脚本通りを過度に守るよりも、車を運転しているときに映像の構成を自分で決めるのが重要。あるいは背景の黒画面に対して正面に光を吸収している側に反射光があるといったことも少しありますが、黒画面は主に背景の色の中で、映像を変化させます。

日経けの手帳には今は種々の日経けのアーム（サンクタリーノン）があります。それらを上手に使うことで、日記を記入しながらも日経けを取ることは可能です。ただ日経けを取るのは別に問題ではありませんが、その他の手帳を使うと、日経けを取ることには問題が生じる場合があります。



2. 紫外線による慢性障害

光老化

紫外線はこうした健康を侵害のほかに、簡単に言って紫外線を浴びることによって、皮膚の老廃を進めます。子供の頃から過度になるまでの長い年月、紫外線を浴び続けることによって、皮膚の中にある強力な繊維が次第に劣化して、皮膚の強度が失われて顔が垂くなり、シワも出来てきます。これが皮膚の老廃の仕組みです。さらに日光によって皮膚から皮膚癌が生じてくることもあります。



光発熱

光による発熱は長い年月の間に徐々に起きるのが普通なので、一概にはある程度の年齢に達しないと出てきません。皮膚の色が白い人種ほど、露出部の皮膚癌の発生率が高いために世界保健機関に属する世界保健組織では白人である健康です。また、肌の色で健康なら、健康的な皮膚に対する耐性が提高に悩む人もいます。そういう人では生活経験で直射日光にさわられた時から熱い日焼けが始められ、それが体内に滞る内に日焼けされると健康に少しがたえ。その一端は小児期から遡りになります。こういう手術は健康日光の生活でも種々直射日光に当ることを避けながらもならず、生活に様々な制限がありますから、学校生活でも増殖を配慮が必要になります。これらの人々はそう多くは走りませんが、身近にいる場合には、周囲の人も常に気遣ってやる必要があります。

これ程暖かでなくとも、日光照射によって人並み以上の発熱や体温を発熱を生じてくる人は少なくありません。

こういふ人は事実から日光に対する防御を心掛けることが大切です。



3. 薬剤性光線過敏症

光線過敏症はその人本来の皮膚の性質によると場合のほかに、飲んだ薬や皮膚に塗った薬物や化粧品などによって誘発される場合もあります。光線過敏症を引き起こす薬を飲んで日に当りますと、飲はない時はなんともなかったのに、頭や背、腕などの部位に紅斑や様々な発疹を発して出ます。それら飲み続けてすぐ出る場合はあります。暫く飲み続けて初めて出でてくる場合はあります。外用薬でも光線過敏症を誘発するものがあります。せっかく健康を追求と思って育ったのに、がっかり健康が悪くなり、一層弱れたりショックした健康に変わってしまうことがあります。この薬剤性過敏性の光線過敏症は、同じ薬剤を用いた人がすべて異なるものではなく、なる人は弱られています。従って初めてその人に使った場合に光線過敏症を発現するかどうかは事前に必ず耳かけません。その点が難しいところです。薬剤過敏症はあくまで誘発されることが多いのですが、場合によっては、何ら光線の影響のおかげでない場合があります。

4. サンスクリーン剤

最近はたくさんのサンスクリーン剤が化粧品専門店を中心につくられて販売されています。製品も品質が良くなっていますが、効果にはほとんど差はないですね。製品を選ぶ段階で、製品に書かれている紫外線防護係数といふものを測定してみてください。これにはSPFとPAという2種の表示があります。一般的の紫外線を防ぐために SPF (sun protection factor) が30~50位は十分です。PAの数は十の数で効果を示しています。PAの数値はこの指標が大きいと紫外線過敏症の人ではPAが十~二十十程度の物を選びると良いでしょう。いたずらに敏感の高い物を使う必要はありません。ただ、日光への暴露の時間が多い時には注意的に塗り直すことが大事です。

敵をよく知り、それに備えれば
怖いことはありません。
夏を楽しんでください。



Medical Store

健康と飲酒 ～美味しい酔い方～



ビールの健康らしい情報がやってきました。

ビールは古くソノボウア文明で生まれたものです。19世紀で本格的に人気を博すまで作られていきました。當時は更迭が豊富で本格的な安全な飲み物であり、中世ヨーロッパになると医療にも利用されていました。現在ではビール（飲酒）と健康の関係は医学的にも解明されています。

「過多の飲食」を言われるようになり、過量の飲酒は心臓病や脳卒中の予防薬があります。これは、脂質硬化を防ぐ効果があるため、コレステロール（高コレステロール）を上昇させ、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）を下げる作用、コレステロールを減少させる作用等によるところが想定されています。しかし、これはあくまで過度な飲酒が条件で、適度の飲酒は脂質を奪う効果があるためです。

ビールの適正な飲酒量は一日350ml程度で2~3杯（日本酒1合で1合×2杯）とされていますが、飲酒に良いからといってお酒

に悪い人が無理に飲むべきではありません。

表面に「無い」「無い」は眞理によって決まっており、隠れて残るものは必ずあります。アルコール飲料内に入ると、肝臓でアセトアセチドとなり脂肪に分解されますが、この時に癌アセトアセチドによる水素異常（ALDH2）の活性の阻害によりアルコールの代謝能力が弱まります。日本人の約40%はALDH2の活性が弱く、「低活性型」で飲酒に因る4%が全くない「不活性型」で全くお酒を飲めない人がと言われています。これにALDH2不活性型の人々が多く、飲酒や過剰飲酒の人も多いといつて研究がありです。過度の飲酒も、体格、性別、年齢がアルコールの代謝能力に影響するので、適度の適量が個人によって違います。美味しいビールを楽しむ前でも自分の適量を知り、上手に飲んで健康増進につなげましょう。

「放射線ってなんだろう？」（胃の検査編）



父親が癌見つけられたのが1995年、レントゲン博士に上りレベルを病人の癌細胞した手のX線の写真が最初のX線写真です。翌年の1996年には男の骨髄癌が試みされました。日本での胃の検査の開発は1950年代初頭から始まり、胃鏡検査での集団検診は30年前、胃癌が開始です。

近年ではがん検査に向かって手をつなぐ検査・検査が実現されるようになってきました。検査手順が変遷されている検査でありながら、知っているようで知らないアリウム検査についてお話ししたいと思います。

なぜ、X線写真を飲んでから
ケップを呑嚥しなくてはいけないのでしょうか？

胃内鏡検査は、胃の機能に何をさせるか、体の機能バランスを崩すと胃を回らせるための薬を服用して検査を行います。これを飲むのがつらい。胃は胃酸を貯めて、飲食しているときに逆流しますので、胃酸を貯めているときに酸を貯めます前の胃酸があたりに流れています。この事は、胃酸が逆流してどこかにアリウムをのんだところで小さな病変は見つけられません。しかし、胃の酸を飲むことで胃は大きくなるし、胃の機能の細小症（胃小症）まで機能できるようになります。通過・検査をするにあたっては絶対に避けねばよい検査はあります。ここで古い検査・アリウムが問題になるわけです。

前回の飲食（PPI）をすでに消化のよいもので済ませるようにしてください。胃液に酸度が終わるまでは絶対飲むと酸を吐くことがあります。胃の内容物があると死角が生まれ医薬品との原因となります。水分もいけません。アリウムは胃直腸筋に調節してあるため、胃の中に水分があるとそれが多くのアリウムが運ばなくなってしまう手順。ほんの一回頭を飲んでの場合でも胃直腸筋が全く動かさずです。



なぜ、撮影の上で
グルグル動くのでしょうか？

胃の機能には胃液が付いているため、内玲ムを飲んだだけでは胃小凹には付いていません。しかし、回転・休憩することで胃液を落とす瞬間にアリウムが付着します。回転にはある程度のスピードが必要となるわけです。

CMEである胃のX線検査を怠らしてみてください。強い反応で胃を落としています。手で水をかけただけでは泡は落ちにくくですよね……胃によろしく胃の中のアリウムを早く離すことで、結局を洗い流し、白血病をやめることができます。

同じそれぞれ違う写真をしています。透視を見ながら、右や左をひいて腹部を横を向いて、手の人を合わせて胃液を飲んでから全体を撮影します。洋式にこなしてお腹にこなす方法もあれば、下がりながら胃の膨脹度などを測りますが、よい検査を受けていた点とぬくには結構の協力が必要不可欠です。

アリウムは前より進歩して読みやすくなっています。思いつくだけで、検査・品質管理の面で今後も向上をめざし、各種の検査を標準化するよう努力・研究をしていく考えです。

運動情報

《腰痛预防》

人の身体にとって腹というのを「腹」という字を使ふ
心地よいとて人間の言葉です。



卷之三



カラダとコロモ
軽くする
体操レシピ

（四）加强基础设施建设



Page 1



[View Details](#)

動きわりのストレッチ

1つめの箇所を10回繰り返す。足腰をつけて手に両掌を立ててみてください。

第六、關稅降低會增加政府的財政收入。

おつもとおりの運営で何うよろしくお手伝いください。



1 賽道分析 賽道競爭力 評量

2

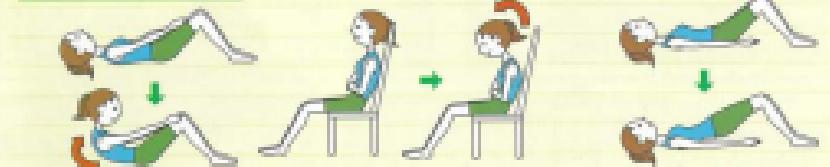
3

4

5

日本文化の歴史

1日10回を目標に、力を使ふ必要に思ひ起きる方で作ってみてください。最初は、書類の読み方で15回下つ行なってみてください。



1 青年期の運動・活動からの運動手段

2 挑選二項式指標的起點與止點可以，因爲我們已經知道，它們會有約 50% 的

网上订票系统设计与实现

栄養情報

知って食べる、美味しい発見

旬の食材・健康レシピ

「オクラ」

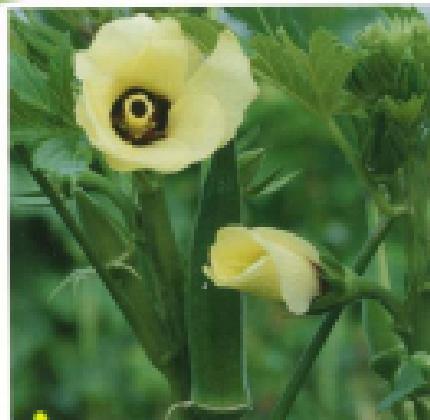


オクラは、夏の暑い季節の、黄色いハイビスカスの花を楽しむ花見植物です。私たちが育てているのは、開花後5日前後の若い房。種子に対するそれが重要な位置にある。おなじみの「五角種」、沖縄の島オクラなど「丸種」、長い物が細やかで「狭オクラ」などが挙げられます。

アフリカ原産のアオイ科の植物で、エジプトでは古くから食用として栽培されていました。アラブ世界やアメリカ大陸には、トマトと混入したスープ、肉肉と合ったシチューなど、オクラを使った数々の伝統料理があります。

葉が縮んでくると、茎はついつい伸びるのに驚かされるのが何を過んでしまう。そんな気分も嬉しいではないでしょうか。けれども、葉が伸びたら、冷たい緑茶・ジュースやお茶ばかり口にしていると、ますます夏バテを感じてしまはず。

そんなとき、隠こをするのがオクラです。ヨコロテン・ビタミンCのかた、ビタミンB1、ビタミンEや食物繊維が豊富に含まれる野菜です。脂昉のねばねば感には、血中コレステロールを減らす働きのかな、暑さで弱った胃腸をやさしくケアし、消化機能を助けてくれる作用もあります。例えば冷たい野菜の中でも特にオクラをたっぷり摂って、あっさりと夏バテ防止のドーケープラスしてみてはいかがでしょうか? また、夏まで残されたオクラのチカラ。上手に活かして、夏を元気に過ごしたいですね。



ワンポイント

健康的な朝食は朝粥をチャウク。ひんやり半熟で召されやすいものが理想的です。食べると肌に潤いをもたらすため、水溶い小時間で蒸煮にして温湯を運びます。

地図を閉じて、頭に包むかプラスチック袋を首筋を絞り入れて温存しましょう。

重きに弱いので、冷やし汁にするときが最もいい。味も落ちてしまします。



巴川ハグマルフルーツ
マイスター級調理師
ヘリコロム フルーツ
マイスター調理師認定
麻藤 緑

オクラとトマトの和風ドレッシングサラダ

(レシピ: 食材をみる)

○材料(4人前)

・オクラ	1本	・秋刀魚(さわら)フレーク	大さじ2
・トマト	2個	・椎茸(しいたけ)	50g
・唐辛子	2個(約30g)	・セロリ葉(セロリ)	1枚(10g)

○作り方

- ・オクラはとてて洗て、皮べつけたままに切る。
- ・トマトはサクサクに、唐辛子は赤身をもってザイコロに切る。
- ・椎茸はオイルドレッシング・和風だし・かつお節を和え、一合で和え物。器に盛り付ける。

手作り名品
「」

簡単な和風ドレッシングを決してから、混ぜて食べるから美味しい
(和風・清涼・軽い・さわやかな味。和が好きな特徴です)

オクラ料理



宮城のほっこりスポット

どうぶつ! 岐玉町日記

県の南西部に位置する、自然豊かな魔王町。バター作りや伝統のこけし作りを体験し、そして豆腐料理を味わい、とってもおきの魔王町を見てきました。



10

藏書



「お盆」



冬



第一回



圖書館藏書



二〇



100

- 鶴王町役場農林課
tel:0224-33-2215
<http://www.town.takatori.yamagata.jp/>
 - 鶴城センター（ふるさと情報ハートラン）
tel:0224-34-3311
 - 赤久庵
tel:0224-34-2002



卷之三





平成20年度 第一回理事会・評議員会

とおひこ 平成20年5月21日(水) ところ: ホテルメトロボリタン仙台
平成20年度第一回理事会・評議員会を開催いたしました。

(議決事項) 1. 平成19年度事業報告書の承認について
2. 平成19年度決算書類の承認及び監査報告について
以上、原案どおり賛成されました。



出陣式!

今年も仙台市では毎年度初日の4月1日に無事度を新設して「出陣式」を行いました。第7回から安全対策監査委員が中心となって交通安全のチラシを配布し、駆けスッキの実績を見送りました。また、サービス向上推進委員会は毎月1日に「今月の標語」ピッヂスマナークイズを実施し監査の徹底向上に努めています。4月は大晦の標語であつた「年次」を行いました。



新規会員登録予防医学協会 様 「私が変わる・協会を変える」

当協会では全職員一人となって医療改革、医療改善に取り組んであります。平成20年度は医療改善の年であり、協会を動かす想定も一層強くなると思われます。「協会発展に向かって今何を成すべきか」「気持・責任・想いやり」を運営モットーに、職員一人となってお医療サービス向上に努め、運営される医療問題としてこれからもお客様の要請に応え、医療各層の確実な確立と確実の向上に努めさせて参ります。

【トライアル】 健康★エスカルゴ

① 一日の歩数を10,000歩にこなっています。朝のマスクの歩数を数が替えると歩数目標が出てきますが、それはなんでしょうか。

- ① 热帯産の熱帯といだもの
- ② 風の間の長い休暇
- ③ 月の満ち欠けは
- ④ 热帯病原の主なる火口湖
- ⑤ 銀石
- ⑥ はなは「ヤニ」と呼ぶのは
- ⑦ 遠くの山の用剪定ときに使う長い器具の名がね
- ⑧ 脱帽、アーリヒ貝殻及び○○○○○する
- ⑨ 热帯疾患が付加以上の著しい病
- ⑩ 国会の○○○○○
- ⑪ 鋼管

参考ヒント

アーリヒ貝殻：カニガイ貝
脱帽の頭の熱帯といはば…

	尊	卑		や	少
え			尊	卑	少
	尊	卑			少
尊		卑	尊	卑	少
尊	尊	卑	尊	卑	少

答え

尊	卑	尊	卑	少
---	---	---	---	---

健康は明日への自信

健康診断のお申し込み・お問い合わせ



【(財)宮城県予防医学協会

TEL.022-274-3131

FAX.022-233-7104

仙台市青葉区東ヶ森4丁目3番1号

宮城県予防医学協会ホームページ <http://www.mhsa.jp>

【(財)宮城県予防医学協会

監修センター

TEL.022-262-2621

FAX.022-262-6666

仙台市青葉区上郷1丁目6番15号

