



## ☀️紫外線対策を始めましょう!☀️

紫外線の量は5月から急激に増え始め、8月に向けてどんどん増えていきます。  
 紫外線の影響は、シミやシワだけだと思いませんか？  
 実は紫外線の影響はお肌だけではないんです。

- ☀️シミ・シワ・たるみを作る
- ☀️皮膚がんのリスクを高める
- ☀️角膜炎や白内障などの原因になる
- ☀️免疫の働きが低下する
- ☀️ヘルペスなどの感染症にかかりやすくなる

紫外線の対策といえば、もちろん「日焼け止め」ですが、それ以外にも対策はあります。

- ☀️つばの広い帽子をかぶる
- ☀️日傘をさす
- ☀️長袖の服を羽織る
- ☀️UVカット仕様のサングラスをかける

これらで「防ぎきれない顔や手などには、しっかりと日焼け止めを塗るようにしましょう。  
 最近では様々な日焼け止めが販売されています。「運動の際に使いたい」、「お散歩の際に使いたい」、「畑仕事の際に使いたい」など、用途によっておすすめの商品が異なりますので、購入の際には薬局スタッフまでお気軽にご相談ください。

また、普段飲まれているお薬や湿布薬の中には「光線過敏症」に注意してくださいと書かれているものがあります。  
 光線過敏症は紫外線が当たることで皮膚が当たることで皮膚が赤くなる、ぶつぶつができる、腫れて水泡ができる、かゆみが生じるなどのアレルギー症状が現れる病気です。  
 普段お使いの薬の注意書きも今一度確認しておいてくださいね。



### 食生活アドバイザー

## Tさんによる食生活講座

食事で過剰に摂取した糖と体内を構成しているタンパク質が結びつくのが糖化と呼ばれる反応です。  
 糖化によってできるAGES(終末糖化産物)は、老化を促したり、生活習慣病など様々な疾患の発症・進展に関与していることがわかってきました。例えばコラーゲンの糖化が進んだ場合、肌のシワやたるみ、血管や骨のダメージにつながります。  
 食べ過ぎや糖類の過剰摂取といった現代の食生活によって、AGESの蓄積が問題となっています。糖類は生きていくうえで不可欠ですが摂りすぎないように注意が必要です。

体内でのAGESの生成だけでなく、食品に含まれるAGESも健康に悪影響を与えると判ってきました。悪影響をもたらすAGESは甘い飲料や菓子・スナック加工食品に多いため、これらを取りすぎないか食生活を見直していきましょう。  
 ただし、AGESの一種であるメラノイジンは抗酸化作用による健康効果や整腸作用が知られています。  
 メラノイジンは味噌や醤油、コーヒーなどの褐色成分です。食品を揚げたり、焼いたりした際にもできる物質で香ばしい香りや風味をもたらします。

(ただし加熱しすぎて焦げた食品は体に有害なので注意しましょう。)



まだまだ未知の部分が多い糖化とAGESですが、意識することで健康的な食生活に大いに役立ちそうですね。  
 次回は、食中毒の原因となる海水に潜む細菌を紹介합니다。お楽しみに♪

自粛生活が長く続いたので気分転換にウォーキングを始めてみたのですが、翌日全身筋肉痛におそわれました…。(笑)日頃からの適度な運動が大切ですね…  
 来月号もお楽しみに♪

