

# 薬局通信

# はあもにい

No.2

2000年  
5月

(有) 静岡健康企画	ことぶき薬局	TEL 0559(77)6024	FAX 0559(77)0890
	たまち薬局	054(251)1678	054(251)1685
	ひまわり薬局	053(463)4312	053(460)4612

5月に入り、紫外線が気になる季節になってきました。紫外線量は、夏に多いように思いがちですが、4～8月が年間を通じて紫外線が強い時期なのです。紫外線対策を心掛けたいものです。

紫外線(UV)は波長の長い順にA、B、Cの三種類あります。地上に届くのは、UV-AとUV-Bです。

UV-A：地表に届く紫外線の90%を占めています。皮膚を赤くする作用は弱いのですが、皮膚を黒くする作用はあります。しみやそばかす(色素沈着)の原因になります。

UV-B：UV-Aよりも皮膚に対する作用が強く、皮膚を赤くし、水ぶくれなどの炎症を起こし、その後、皮膚を黒くします。

UV-C：生物に対する作用は最も強く、発ガン性をもっています。最近ではオゾン層破壊により、UV-Cの地表到達量が増えているといわれています。

日常的に紫外線を恐れることはありませんが、海や山など、強い紫外線を長時間浴びる可能性があるときは日焼け止め商品を使ったほうがいいでしょう。また、服装にも気を使いましょう。日焼け止め商品で注意したいのがSPFの表示です。SPFとは、何倍の紫外線を浴びることができるかを示す数値です。例えば、SPF10だと、同じ程度に日焼けするのに、日焼け止めをつけないときに比べて10倍のエネルギー量が必要という意味になります。

日焼け後の対応として、赤くなっている時は冷やすことが一番です。また、色素沈着を残しそうなときにはビタミンCの内服が有効です。

## お詫びと訂正

「はあもにい」3・4月号で70歳以上の方は介護保険料が半年間見送りにになると記載しましたが、65歳以上の間違いでした。



# 病気のはなし

## 肥満症

日本人の食生活の変化に伴い、成人病が注目されるようになりました。3大成人病—ガン・脳卒中・心臓病—が死亡原因の大半を占めています。肥満は成人病の大きな原因です。

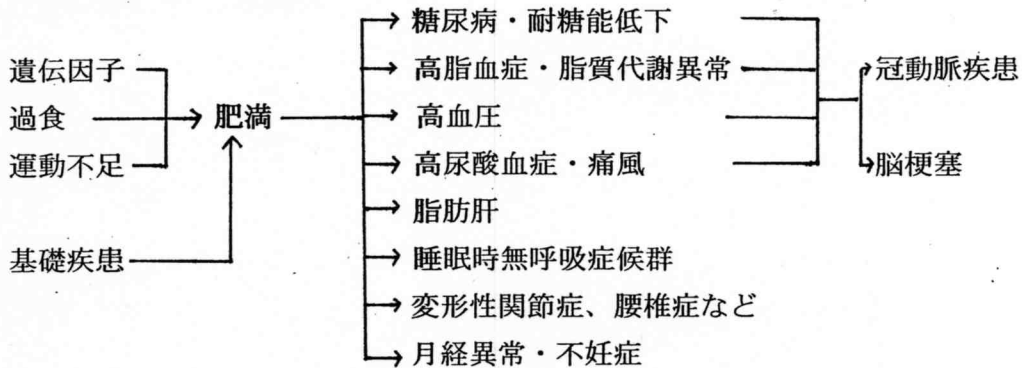
**定義:** 体内の脂肪組織(体脂肪)が過剰な状態。BMI 25以上を肥満とする。肥満に関連した健康障害を合併するか、あるいは予測される場合を肥満症という。

BMI (Body Mass Index)

体重 (Kg) ÷ 身長<sup>2</sup> (m) で表される体格指数。BMIと疾病の関係をみた統計に基づいて、最も疾病の少ない 22 を標準としている。正常範囲は 18.5~25 未満。

**分類:** 基礎疾患のない単純性肥満と、内分泌疾患や視床下部疾患、薬剤などに起因する症候性肥満に分けられる。また、脂肪がおもに皮下に蓄積する皮下脂肪型肥満と内臓周辺に蓄積する内臓脂肪型肥満があり、後者は合併症のリスクが高い。

### 肥満に関連する健康障害



圧倒的多数の方は単純性肥満です。いわゆる食べすぎと運動不足が原因です。肥満の解消は、減食と運動です。食べたもの以上に運動をすれば必ず体重は減ります。極端な方法は、体に危険であり、すぐに戻ってしまうことが多いです。肥満の方は、ゆっくりあせらずに減量してください。肥満でない方も、肥満にならないように気をつけましょう。

