

## 残雪の北アルプス

今年の冬は暖冬のためどこも記録的な少雪で、冬山を十分楽しめませんでした。そこでゴールデンウィークには新緑が眩しい京都を離れ、残雪を求めて北アルプスに行ってきました。1日目は梅池から入山、白馬乗鞍岳(2469m)を越えて白馬大池に到着。白馬大池はまだ完全に凍っており、山小屋(白馬大池山荘)は屋根だけが出ていました。風を避けるように小屋横の雪を掘り下げてテントを張り、雪を溶かして水を確保したら、あとはのんびり山の景色と食事を楽しみました。日暮れとともに就寝、翌朝は夜明け前に起床、ヘッドランプを点けて登り始めました。すると運良く雷鳥のつがいに間近で遭遇。黒いまだらで赤い眉(肉冠)があるのが(上)雄、茶色いまだらで地味な眉(下)が雌です。

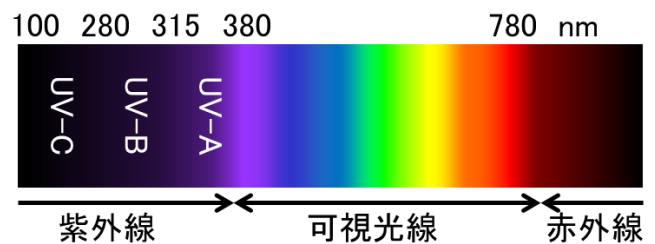
稜線で日の出を迎え、午前6時過ぎに小蓮華山(2766m)頂上に到着。この時はまだ晴れていて、白馬岳と剣岳が見えていましたが、この後天气が崩れる予報だったので、無理せずにここで引き返しました。



## 日焼けと紫外線

この山行では強力な日焼け止めをたっぷり塗っていったにもかかわらず、かなりひどい日焼けをしてしまいました。日焼けの原因となるのは紫外線ですが、高い山の上では自分より上の大気層が薄いため、平地よりも紫外線が多くなります。さらに、真っ白な新雪は紫外線を90%近く反射します。砂浜は約25%しか反射しませんので、雪山は夏の海水浴より日焼けしやすいといわれます。

光は電磁波の一種ですが、人間の目は感じる事が出来る波長はおおよそ380~780nmの範囲で、これを可視光線と呼んでいます。可視光線はその波長によって色が違い、長いほうから赤、橙、黄、緑、青、藍、紫となっており、赤よりも波長が長い光が赤外線、紫よりも波長が短い光が紫外線です。



紫外線は波長の長い方から、UV-A、UV-B、UV-Cと名付けられます。波長が短いほどエネルギーが高く人体にとって危険ですが、UV-Cは大気層で吸収され地表には到達しません。UV-Bは一部が地表に到達して皮膚や目に有害な作用を及ぼし、日焼けや皮膚癌、白内障などの原因となります。UV-AはUV-Bほど危険ではありませんが、長時間浴びると健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。

### UVインデックスに応じた紫外線対策

- 11+** 極端に強い } 日中の外出は出来るだけ控える  
必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を
- 8~10** 非常に強い }
- 6~7** 強い } 日中は出来るだけ日陰を利用する  
出来るだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を
- 3~5** 中程度 }
- 1~2** 弱い } 安心して戸外で過ごせる

(環境省 紫外線環境保護マニュアルより)

紫外線の人体への影響をわかりやすく表すためには、地表に届く波長毎の量と作用の強さから計算されたUVインデックスという指標を用います。UVインデックスは、1年の中では7月から8月が高くなっています。「紫外線は5月が最も多い」と言われることがありますが、これはオゾン層で殆ど吸収されないUV-Aの影響です。日本付近ではオゾン層は春に多く、夏から秋にかけて少なくなる季節変化をしているため、有害なUV-Bは7月、8月に多くなります。一日の中では太陽が最も高くなる正午頃に、UVインデックスも最高になります。

## 紫外線対策

紫外線が多い時間や場所では、帽子や日傘、サングラス、長袖の服、日焼け止めクリームなどで皮膚や目を守る必要があります。

帽子はツバが広くて、顔、首、頭全体を覆ってくれるものが望ましいですが、野球帽のようにツバが前だけの場合は、下の写真のように顔の横や首の後ろを覆う工夫をしてみましょう。



夏は暑くて大変ですが、長袖の服や手袋で紫外線を遮ると効果的です。ただ、素材によっては紫外線を通してしまう場合もあります。綿のシャツは紫外線を通しやすく、紫外線対策には向いていません。ポリエステルは紫外線を吸収してくれますが、通気性が悪いのが難点です。最近は通気性に配慮しつつ紫外線をカット出来る混紡素材のシャツがいろいろありますので、表示をよく見て選ぶと良いでしょう。

紫外線が目に入ると、白内障や加齢黄斑変性などの危険を増すことが知られています。普通の通勤通学や買い物程度の外出では大きな問題はないでしょうが、紫外線が強い日に長時間アウトドアで過ごす場合にはサングラスなどで目を守りましょう。サングラス

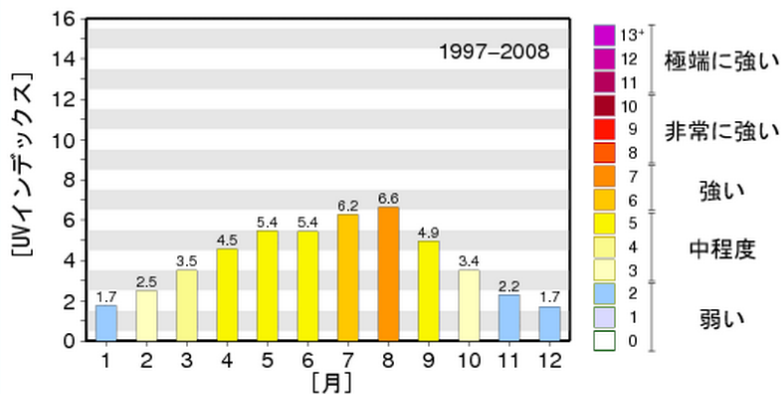
にはたいてい可視光線透過率と紫外線透過率が表示されていますが、必ず紫外線透過率が1%以下の物を選びましょう。可視光線透過率が低いと見た目は濃い色になりますが、紫外線対策とは関係ありませんので、好みで選べばOKです。一見無色透明でも紫外線さえカットできていれば問題ありませんが、その逆で色が濃いのに紫外線透過率が高い(紫外線を通しやすい)ものはかえって目を傷め易くなるので要注意です。

どうしても露出する部分には日焼け止めを塗りましょう。日焼け止めには、紫外線吸収剤や紫外線散乱剤といった成分が含まれています。日焼け

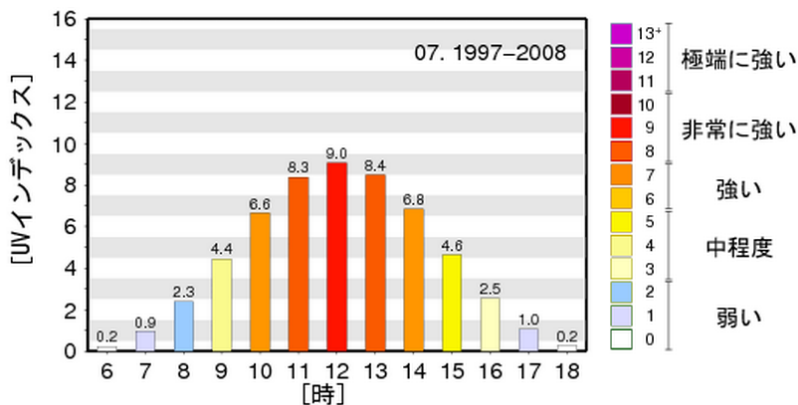
止めの効果はSPFとPAで表されています。SPFは主にUV-Bをどれくらい防げるかという指標で、たとえばSPF50なら日焼けのスピードを50倍遅くすることが出来る(10分で皮膚が赤くなる体質の人なら、同じだけ赤くなるのに500分かかる)と言う意味です。PAは主にUV-Aの防止効果を表し、+から++++までの4段階があります。SPFの数値が高い物は皮膚への負担も大きくなりやすいので、自分の肌に合った物を選んでみましょう。また、UV-Bは7月8月に特に多くなりますが、UV-Aは4月から10月まで常に降り注いでいますので、春や秋はSPFよりもPAを意識して選ぶのが良いかも知れません。



京都における月ごとの平均 UV インデックス



京都の7月晴れた日、時間ごとの UV インデックス



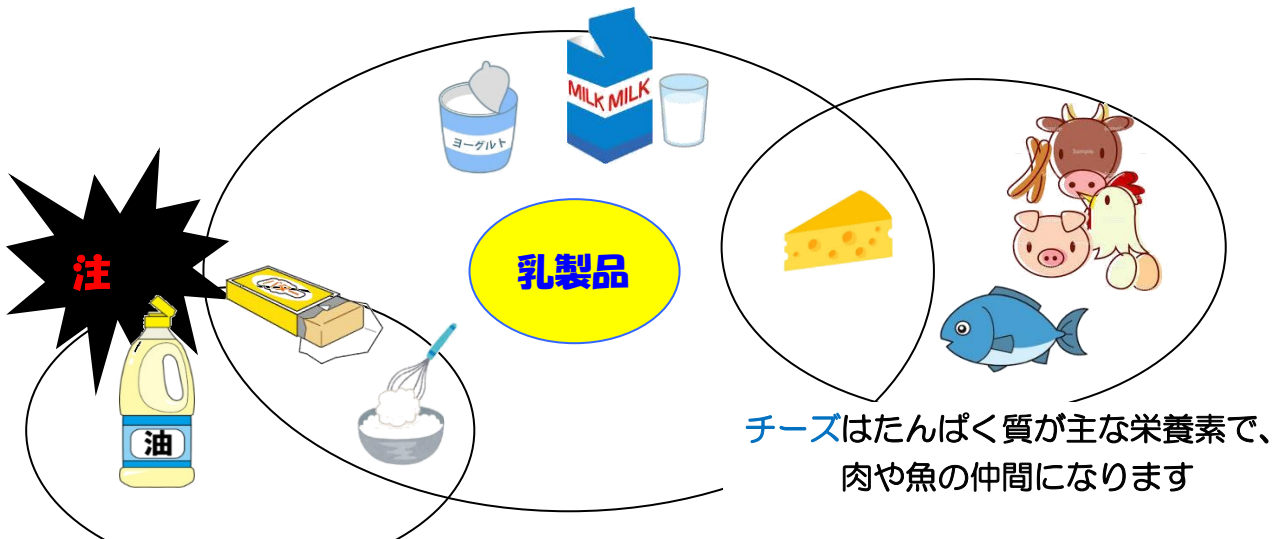




## 牛乳と乳製品

肉、魚など、たんぱく源はいろいろありますが、そのなかでも今回は、「牛乳や乳製品」についてのお話です。

牛乳には、たんぱく質、脂肪、ビタミン類、カルシウムなどいろんな栄養素が含まれています。手軽にとれる食品ですので、1日にコップ1杯を目安にしましょう



バター、生クリームは油脂の仲間です！

ヨーグルトは乳酸菌を含んでいて腸の健康に役立ちますが、砂糖入りのカップヨーグルトには気をつけてください。

ヨーグルトの乳酸菌はプロバイオティクスと呼ばれています。

プロバイオティクスとは・・・おなかの腸内細菌のバランスを整え、健康に良い影響を与えてくれる生きた微生物です。

ちなみに！！

食物繊維やオリゴ糖などの**プレ**バイオティクスというのもあります。腸内の**プロ**バイオティクスのえさとなり、善玉菌だけを増やす働きがあります。



食物繊維の多い食品も食べましょう

**体に良いからといって、食べ過ぎるのはよくありません！**

食事の基本は、**主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく！** ですよ♪









## かぎもとクリニック患者会「With」活動報告 ～料理教室～



5月29日(日)、With初の料理教室を開催し、院長始め13名参加しました。

今回は腎症の設定で、**低たんぱく&減塩食**にチャレンジしました。

メニューは **ゆめごはん**(キッセイ低たんぱく質食品)  
**あじの揚げ漬け**  
**野菜の胡麻マヨネーズ和え**  
**フルーツポンチ** の4品です。

ホームメイドクッキング京都教室講師の方のデモンストレーションのあと、3班に分かれて調理開始です。ベテラン主婦から初めて包丁を握る方まで、和気あいあいと手際よく料理が出来上がり、ひとり分ずつ盛り付けた後はお待ちかねの試食です。



**食塩相当量1g**とはとても思えない、しっかりした味付けで、美味しさにびっくり!!  
 秘密は**減塩げんたしょうゆ**、**マヨネーズ**などを上手に利用したことでした。



でも**食塩1g**ってどれ位? ということをクイズ形式にしてみんなで考えてみました。各班ごとに、様々な調味料を食塩1gになるように取り分けるのですが、「多すぎる」「混ぜ物が多いからもっといけるん違うか?」など大苦戦。

結果発表では、「当りや」「全然や」などこれまた賑やかでした。

正解は、しょうゆ**7g**、ウスターソース**12g**、みそ**16g**、とんかつソース**17g**、ケチャップ**30g**。マヨネーズに至っては**56g**とまさかの量でした。ただし、塩分は少なくともカロリーはしっかりありますのでご注意を。

塩分制限は、辛いイメージもあると思いますが、**工夫次第で美味しく減塩できる**んだということを楽しく学んだ1日でした。

(看護師 山本ゆかり)



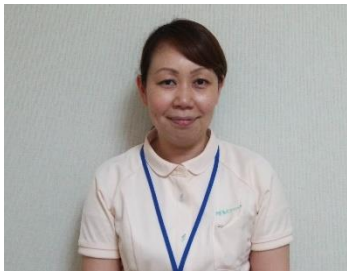


# はじめまして!

今年の2月から、主に火曜日と木曜日に勤務しております管理栄養士の川久保智美と申します。フィットネスと栄養指導を担当しています。自分自身も楽しく過ごせることが人生の目標です(笑)。みなさんそれぞれの食習慣をふまえて、栄養や食事のことを一緒に考えさせていただきたいと思っていますので、お気軽にお声をかけてくださいね。よろしくお願ひ致します。



(管理栄養士 川久保智美)



5月末から勤務しております関 純子と申します。主人の仕事の都合で13年間宮崎県で生活していましたが、今年の春、生まれ育った京都に帰ってきました。まだまだ不慣れで至らないこともあるかと思いますが、一日でも早く患者様のお名前とお顔を覚え、笑顔で接していけるよう頑張っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

(看護師 関 純子)



## Information

### 牛若はつらつ教室

8月 お休み  
9月 9日 すわりずむ体操 第30弾  
10月 14日 すわりずむ体操 第31弾

### 牛若いいき教室

8月 お休み  
9月 23日 貧血の話  
10月 28日 脳卒中を予防しよう



## かぎもとクリニック

糖尿病代謝内科・循環器内科・内科一般・メディカルフィットネス

〒603-8207 京都市北区紫竹牛若町 31-3  
TEL:075-494-3930 FAX:075-494-3931

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 5:00-8:00	●	●	●	—	●	—

休診日 木曜午後・土曜午後 日曜日・祝日

### 編集後記

1ページの院長がサングラスをしている写真。まだ行程の半分ということもあり、そんなに日焼けが目立ちませんが、帰ってきた時はびっくりしました。今まで見たことがない焼けっぷり。鼻なんて焦げていました。紫外線の怖さを思い知り、今回の記事とあいなりました。(次回発行は10月1日です)

