

四季彩便り

2009・盛夏

発行人
サニー光が丘
漢方四季彩堂
酒見 裕子
(092)927-2693

四季の話題

気象庁では、紫外線の強さをUVインデックスとして分類しています。

紫外線反射によって皮膚や身体にダメージを受け、皮膚炎や白内障を引き起こす可能性も指摘されています。

真夏の太陽

四十六年ぶりの皆既日食、ご覧になりましたか？

ほんのり薄暗い、普段の曇天とはまたひと味違った、幻想的な六分間でしたね。

さて、その太陽光が地球にもたらす紫外線の、肌や身体への影響も気になりますね。

今年は梅雨明けが遅く、豪雨の被害も深刻ですが、紫外線は曇りや雨の日も降り注いでいます。その紫外線に関する気象庁の情報を少しご紹介しましょう。



紫外線の種類

長波長	UV-A	315 ~ 400nm	窓ガラスを通過し、肌の奥まで届く
中波長	UV-B	280 ~ 315nm	屋外での日焼け、肌表面に炎症を起こす
短波長	UV-C	100 ~ 280nm	地表に届かない

UVインデックスに応じた紫外線対策

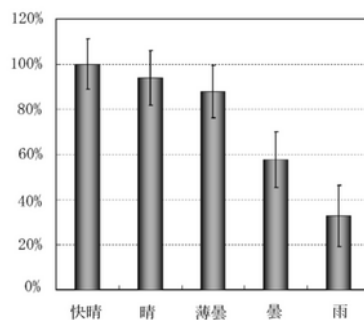
1~2	弱い	安心して戸外で過ごせます。
3~5	中程度	日中は出来るだけ日陰を利用しよう。 出来るだけ長袖シャツ、日焼け止めクリーム、帽子を利用しよう。
6~7	強い	
8~10	非常に強い	日中の外出は出来るだけ控えよう。 必ず長袖シャツ、日焼け止めクリーム、帽子を利用しよう。
11+	極端に強い	

※紫外線情報分布図 <http://www.jma.go.jp/jp/uv/>

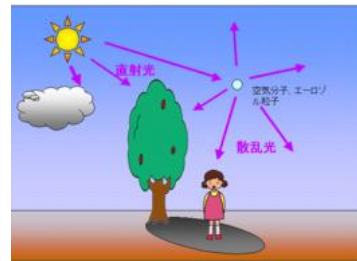
紫外線反射率

新雪	80%
砂浜	10~25%
アスファルト	10%
水面	10~20%
草地・土	10%以下

天気による影響



直射光と乱反射光



※気象庁ホームページ <http://www.jma.go.jp/jma/index.html> より抜粋

折々の薬草

イヌホオズキ (生薬名 竜葵)

畑や道端に生えるナス科の一年草で、ナスやホオズキに似ているが何の役にも立たないという意味で、別名バカナスとも呼ばれますが、れっきとした薬効がありますよ。

清熱と解毒、炎症を鎮め、血流を良くして腫れを消す働きがあります。

中医学研究会の講師が、子供の頃、このイヌホオズキの黒く熟した実を食べていたというのを聞いて、ナス科の植物は多少の差はあれ、みな有毒ではないかと思っていた私は驚いてしまいました。調べてみると黒熟した実は大丈夫らしいと分かったので、好奇心を抑えきれずこの黒い実を恐る恐る口に入れてみました。

たくさんの種とほのかな甘酸っぱさ。ただし、ジャガイモの新芽と同じソラニンという有毒成分を含んでいるので、特に未熟の青い実は危険です。

皆さんは絶対に真似しないでくださいね。

花



果実



強い紫外線から肌を守るだけでなく美白もおまかせ！

シミ・ソバカスが気になる方、紫外線アレルギーの方には特にお勧めですよ。

ホンサージ

