

MitsuiSougou通信

紫外線対策

日焼けしてからローションなどで肌の手入れをすることは、ひりひりとした日焼けの痛みを押さえるなどの効果はあるとされています。しかし、皮膚の老化を防ぐなどの長期的な予防効果は少ないと考えられます。長期的な健康への悪影響予防のためには、紫外線の浴びすぎを防止することが重要です。

紫外線の浴びすぎを防ぐには

紫外線の影響は、地域や個人によって異なりますが、紫外線の影響が強いと考えられる場合には、状況に応じて、次のような対策を行うことが効果的です。

<対策① 紫外線の強い時間帯を避ける。>

紫外線は、時刻別にみると正午前後、正確には各地区で太陽が最も高くなる時(南中時)、に最も強くなります。紫外線の強い時間帯を避けて戸外生活を楽しむことを第一に考えて下さい。気象庁や国立環境研究所ではUVインデックスを算出しインターネット上で公開しています。このような紫外線情報を上手に利用して下さい。

<対策② 日陰を利用する。>

外出したときなどには、日陰を利用するのもよいでしょう。しかし、あたる紫外線には、太陽からの直接のものだけではなく、空気中で散乱したものや、地面や建物から反射したものもあります。直接日光の当たらない日陰であっても紫外線を浴びていることは忘れないようにして下さい。

<対策③ 日傘を使う、帽子をかぶる。>

夏の日中など、日差しの強いときの外出には、日傘の利用も効果的です。最近は紫外線防衛機能を高めた日傘もあります。また、帽子は直射日光をさえぎってくれます。特に、幅の広いつばのある帽子は、より大きな効果があります。麦わら帽子などつばの幅が広い帽子は、日差しの強いときの外出時における紫外線防止に非常に効果的です。ただ、日傘や帽子も、太陽からの直接の紫外線は防げますが、大気中で散乱している紫外線まで防ぐことはできません。

<対策④ 衣服で覆う。>

袖が長く襟付きのシャツのように、体を覆う部分の多い衣服の方が、首や腕、肩を紫外線から守ってくれます。また、皮膚に到達する紫外線を減らすための衣服としてはしっかりした織目・編目を持つ生地を選ぶことです。生地を透かして太陽を見てみれば簡単にわかります。濃い色調で目が詰まっている衣類が一番よいということになりますが、通気性や吸収性が悪いと暑い時期には熱中症の心配がありますので、これにこだわらず戸外で心地よく着ていられるものを選びましょう。また衣服や日傘の色についても同様で、特にこだわる必要はないでしょう。

<対策⑤ サングラスをかける。>

最近、紫外線から眼を守ることにに関心が向けられるようになってきました。サングラスや紫外線カット眼鏡を適切に使用すると、眼へのばく露を90%カットすることが出来ます。最近では普通のメガネにも紫外線カットのレンズが多く使われるようになってきています。サングラスを使用する場合は紫外線防止効果のはっきり示されたものを選びましょう。しかし、眼に照射される太陽光は正面方向からの光だけではありません。上方、側方、下方、さらには後方からの光も眼を直接、間接的に照射しています。レンズサイズの小さな眼鏡や顔の骨格に合わない眼鏡では、正面以外からの紫外線に対しては十分な防止効果を期待できません。強い太陽光の下で目を護るためには、ゴーグルタイプとまではいかななくても、顔にフィットした、ある程度の大きさを持つ眼鏡をかけ、帽子をかぶるとよいでしょう。なお、色の濃いサングラスをかけると、眼に入る光の量が少なくなるため瞳孔が普段より大きく開きます。そのため、紫外線カットの不十分なレンズでは、かえってたくさんの紫外線が眼の中へ侵入し、危険な場合がありますので注意しましょう。

<対策⑥ 日焼け止めを上手に使う。>

顔など衣類などで覆うことのできないところには、大人は勿論のこと、子供も上手に日焼け止めを使うのが効果的です。乳児の場合は、紫外線の強い時間帯には外へ出さない、また覆いをするなど工夫すれば、日焼け止めを使わなくてもいいでしょう。

できる限り「紫外線を浴びない」工夫をし、紫外線から肌を守りましょう。



安全運転アドバイス

安全な運転をするためには、体調が万全であることが重要な条件となります。特に夏季は、睡眠不足や熱中症等により体調を崩しやすい時です。そこで今回は、万全な体調を維持するためのポイントについてまとめてみました。



十分な睡眠の確保

夏季は、他の季節に比べて睡眠時間が短く、寝つきや眠りの持続が難しくなるとされており、睡眠不足になりやすい時期です。万一、睡眠不足の状態ですら運転すれば、居眠り運転につながるおそれがあり、非常に危険です。睡眠不足を防止するには、十分な睡眠の質(睡眠休養感)と量(睡眠時間)を確保することが大切です。そのためのポイントとして、成人に対して次の事項を推奨しています。

○適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。

○食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。

○睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。

熱中症の予防

車内においても、熱中症にかかることがあります。特に渋滞などに巻き込まれ、長時間車内の乾燥した状態に閉じ込められた時は、脱水症になりやすいといわれています。脱水症は熱中症の症状の1つとされており、めまいや頭痛など、運転にとって危険な事態を招きます。エアコンがあるからといって決して過信せず、こまめに水分を補給するという予防の基本を徹底しましょう。また、マスクを着用していると顔の半分くらいが覆われることで熱がこもりやすくなり、熱中症にかかるリスクが高まるといわれています。マスクを着用して運転する場合は、より一層の水分の補給を心がけましょう。



iDeCo(個人型確定拠出年金)とは、将来にそなえて自分で作る私的年金の制度のことです！

iDeCoとは、公的年金(国民年金・厚生年金)とは別に給付を受けられる私的年金制度の一つです。

公的年金と異なり、加入は任意で、加入の申込、掛金の拠出、掛金の運用の全てをご自身で行い、掛金とその運用益との合計額をもとに給付を受け取ることができます。

節税しながら資産形成ができ、少額からでもはじめるので、投資経験がない方にも将来のお金の準備をする方法としておすすめの制度です。

公的年金と組み合わせることで、より豊かな老後生活を送るための一助となります。

三井総合保険事務所はiDeCoの加入手続きのお手伝いをしています。詳しい内容のご照会や資料請求など、お気軽にご相談ください！



資料請求はこちら

◆おいしいレシピ◆ ～豚こまでレンジ焼売風～

【材料】2人分

- ・豚肉小間切れ 300g ・生しいたけ 2枚
- <A> ・片栗粉、酒 各小さじ2 ・塩 少々
- ・キャベツ 3枚 ・焼売の皮 10枚
- ・水 大さじ1 ・酢、しょうゆ、練りからし 各適量



- 【作り方】
1. 豚肉はあらみじん切りにしてボウルに入れる。生しいたけをみじん切りにし、Aとともにボウルに加えてよく混ぜ合わせ、10等分にして丸める。
 2. キャベツを3cm角に切って耐熱皿に敷きつめ、1)を並べてのせる。焼売の皮を水(分量外)でサッとぬらし、1)にかぶせて軽く押さえる。
 3. 水を全体に振り、ラップをふんわりとかけて、電子レンジで火が通るまで約6分加熱する。酢、しょうゆ、練りからしを添える。

★今回は生しいたけを刻んで加えましたが、お好みですりおろし生姜や長ねぎ、大葉のみじん切りを加えて作るのも良いでしょう。