

ふれデイ通信

「紫外線対策をしよう」編

【第27号 令和8年6月発行】

【発行元】
 社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会
 地域福祉課 ふれあいデイ担当 (矢延・高土居)
 〒680-0845 鳥取市富安二丁目 104-2(さざんか会館 1階)
 TEL: (0857) 24-3180



青空がまぶしく輝き、夏の気配を感じるころ。皆さま、お変わりはありませんか。今回は、夏に気を付けたい「紫外線」についてお知らせです。



紫外線について

紫外線は、太陽が頭上にくるほど強く、時間は正午ごろ、夏にピークを迎えます。人は身体に必要なビタミンDの半分以上を日光紫外線で得ており、紫外線は必須です。一方で、浴びすぎると様々な健康障害を引き起こします。長期的な悪影響を防ぐためにも、紫外線の浴びすぎに注意しましょう。

時間
9 紫外線の強い時間帯はさける 3 6 12

日陰
直射日光をさける

帽子
日傘
傘は内側が黒い方が効果が高い

UVケア
紫外線 B 波に効く SPF は最大 50+、A 波に効く PA は最大 ++++ がおすすめ

サングラス
色が濃いと瞳孔が開き逆効果になるので注意

衣服
長袖服、腕カバーなど

QRコード
<https://www.tottoricity-syakyo.or.jp/>
 これまでのふれデイ通信は「こちらから」

目の影響

- 老眼** 紫外線で、角膜や水晶体にダメージが起こり、老眼も早まるとされる。
- 白内障** 水晶体の濁りで光が通りづらく見えにくくなる病気。初期は、夜の光のまぶしさ等。紫外線は、レンズの役割をする水晶体を構成するたんぱく質が濁る原因になる。
- 加齢黄斑変性** 黄斑部（眼底の中心部で、物を見るときに一番大事な部分）が傷む病気。老化・たばこと共に、紫外線が原因の一つと考えられる。70歳以上の男性に多い。初期症状は、視界の中心がぼやけたり、物が歪んで見えるなど。
- 紫外線角膜炎** 強い紫外線を浴びることで起こる、急性の角膜炎。症状は、結膜（白目）の充血、異物感、なみだ目など。

肌の影響

- シミ・ソバカス** 目から入る紫外線が、肌のシミ・ソバカスの原因に。脳が、目に紫外線が入った事をキャッチし、防御反応で肌のメラニン色素を生成するため、肌にも影響。
- しわ** 紫外線が皮膚の深い層に届き、皮膚の弾力を保つ繊維を破壊、しわやたるみを引き起こす。
- 皮膚がん** 紫外線が皮膚細胞のDNAを損傷させることがあり、大量に紫外線を浴びることで皮膚がんのリスクを増加させる可能性がある。

※参考: 環境省「紫外線 環境保健マニュアル 2020」<https://www.env.go.jp/content/900410650.pdf>

日焼けのタイプは、真夏に日光浴をした後に ①赤くなるが、その後黒くならない ②普通に赤くなり、普通に黒くなる ③赤くならないのに、黒くなりやすい の3種類があります。紫外線による皮膚障害を受けやすいのが、タイプ①の人になります。できることから対策を心がけ、紫外線を防ぎましょう^^

【脳トレ】タテ・ヨコのカギを解き、下2つはA~Cの順番にできた答えを書いてみてね~

①	②	③	イ
④		ジ	
		⑤	⑥
⑦			

タテのカギ

- ① レールに列車を走らせる道
- ② アイスが美味しい季節
- ③ 音声だけを放送する
- ⑥ 上流には鮎もいる

ヨコのカギ

- ① 習字などのお稽古
- ④ 5月が見頃の花
- ⑤ 小高い土地
- ⑦ ○○は広いな大きいな



①	②	③		④
⑤				ク
ケ		⑥		
⑦	⑧			
⑨			⑩	

タテのカギ

- ① 動物園一ののんびり屋?
- ② 運動会で引っ張り合う
- ③ キノコの中で最上級
- ④ 好きな曲をお願いする
- ⑧ きゅうりやへちまも○○科



ヨコのカギ

- ① 夏のお祭り
- ⑤ 一番暑い季節
- ⑥ 稲を植える
- ⑦ 利益
- ⑨ 海苔
- ⑩ 十二支

①	②	③	
④	A	カ	⑤
		⑥	B
⑦	マ		

タテのカギ

- ① 元気に交わそう
- ② 世の?、人の?
- ③ 酒を飲み、楽しむ
- ⑤ 組織などの代表

ヨコのカギ

- ① ? 寒さも彼岸まで
- ④ 米の収穫
- ⑥ 言葉、文章に使う
- ⑦ とどの?

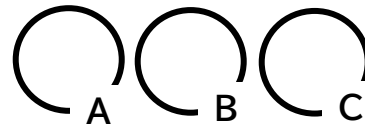
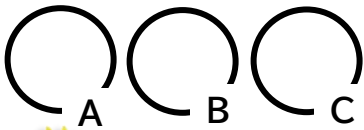
①		②	③
	B		
	C	④	イ
⑤	⑥		ツ
			A

タテのカギ

- ① 着付けの補正に
- ② 絵のこと
- ③ 兄弟の一番下
- ⑥ マップの日本語

ヨコのカギ

- ① 綱渡り、火の輪
- ④ 人が暮らす建物
- ⑤ 6月の次は...



26号の
解答

「春に関する言葉」を入れてしりとりを完成させてね

<p>かさ </p> <p>↓</p> <p>さくら </p> <p>↓</p> <p>ランドセル </p>	<p>はは </p> <p>↓</p> <p>はなみ </p> <p>↓</p> <p>三日月 </p>	<p>桜もち </p> <p>↓</p> <p>チューリップ </p> <p>↓</p> <p>プラモデル </p>	<p>世界 </p> <p>↓</p> <p>いちご </p> <p>↓</p> <p>ゴム手袋 </p>	<p>ゆかた </p> <p>↓</p> <p>たけのこ </p> <p>↓</p> <p>コアラ </p>	<p>ココア </p> <p>↓</p> <p>あまざけ </p> <p>↓</p> <p>けん玉 </p>	<p>サンゴ </p> <p>↓</p> <p>ごにんばやし </p> <p>↓</p> <p>獅子舞 </p>
--	--	--	---	--	--	--

<p>くつ </p> <p>↓</p> <p>つくし </p> <p>↓</p> <p>しお </p>	<p>文鳥 </p> <p>↓</p> <p>うぐいす </p> <p>↓</p> <p>すすめ </p>	<p>おに </p> <p>↓</p> <p>にゆうがく </p> <p>↓</p> <p>くるま </p>	<p>演歌 </p> <p>↓</p> <p>かふんしょう </p> <p>↓</p> <p>うで時計 </p>
---	---	--	--