

よくわかる皮膚科学

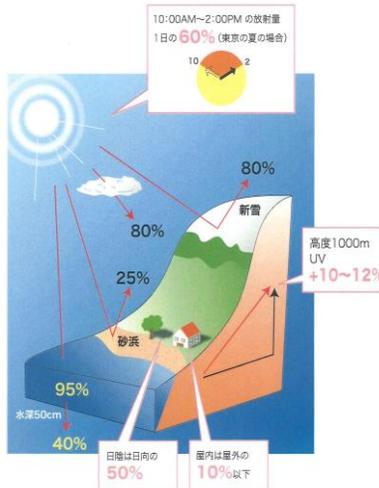
日常生活での紫外線ばく露

私たちは日常生活の中で、どの程度の紫外線にばく露されているのでしょうか。ここでは、日常生活での紫外線ばく露について見ていきましょう。

- ① 前述のとおり、私たちが浴びる紫外線は、以下のような特徴をもっています。
- ② 一年のうちでは春から初秋にかけて強い。(四〜九月に一年間のおよそ70〜80%)
- ③ 一日のうちでは正午をはさむ数時間が強い。(夏、冬それぞれ午前10時〜午後二時に一日のおよそ70%)

このことは私たちの生活にとって非常に重要なことです。住む場所は別として、季節や時刻を考慮して戸外での活動を行えば、紫外線へのばく露を大幅に少なくすることが可能になります。

実際のどの程度紫外線を浴びるかは一人一人の行動によって異なります。同じ地域でも季節や一人一人の生活スタイル、特に日中の戸外活動時間によって紫外線ばく露量は大きく異なっていることがわかっています。また、私たちが浴びる紫外線は、直接太陽から届くもの(直達光)だけでなく、空気中で散乱して届くもの(散乱光)、さらに、地面等で反射して届くもの(反射光)があります。図はさまざまな場所での紫外線の割合を示しています。



ご愛用者からのご感想掲示板

髪に勢いが!

石川・白山市 K・Kさん (男) 会社役員

薬用ルートプラスワンを長く愛用しています。良い商品がありがとうございます。白髪もなく、毛髪に勢いが出てきました。

元気になってパーマもかけられるように!

山口・防府市 M・Oさん (女)

薬用ルートプラスワンを使い始めて数年が立ちます。色々試した結果この商品にたどり着きました。髪にハリが出てパーマも最近かけられるようになりました。

以前の髪じゃないとサロンで言われます!

静岡・富士市 S・Sさん (女)

以前は王将エクストラを使用していました。薬用ルートプラスワンに変えてから髪がハリコシが良くなり、美容室で「以前の髪じゃないよね」とよく言われます。六十歳を過ぎ髪を染めなくていいのもこの製品とルートナノシャンプーのお陰です。

髪が元気に!

愛知・あま市 A・Oさん (女)

薬用ワイポイントを三年以上使用しています。抜け毛が減り、髪が強くなった感じがします。効果がでてきているようで嬉しいです。

効果の現れかたには個人差がありますので、ご紹介したご感想は、製品の効果を必ずしも保証するものではありません。



東洋医学による健康法

夏の不眠症対策の巻

中医師 黄 懐龍



夏の夜は短く、まだ寝付かないうちにすぐ明け方になり、次の夕方になると、「今晚も眠れなかったらどうしよう」という不安に悩む不眠症の人にとって、暑苦しい夏はとても辛い季節でしょう。不眠症は非常にありふれた病気で、特に現代社会ではストレスを原因とする睡眠障害が増えています。ある調査によると、日本人の約五人に一人が何らかの形の睡眠障害を訴えており、特に女性は二人に一人が、睡眠に関する悩みを抱えているようです。私たちの平均的な睡眠時間は8時間ですが、不眠症は睡眠時間の量だけではなく、睡眠の質も関係があります。すなわち、朝目覚めたときに熟睡感がなく、疲れが残っていますと、日常生活に支障をきたすようになります。このような症状が週二回以上あり、この状態が一月以上続ければこれも既に不眠症といえます。よく見られる不眠症には、寝付きが悪い(入眠障害)、夜中に何度も目が覚める(熟睡障害)、朝早く目が覚めてしまう(早朝覚醒)など三つタイプがあります。

原因は、生活リズムの乱れ(不規則な生活、時差ボケなど)、心理的なもの(精神的ストレス、悩み、不安、興奮など)、睡眠環境的なもの(寝具や寝まきの不具合、寝室の明るさ、騒音、気温など)及び精神薬や薬物使用、さらにはアルコール依存などに起因する体の疾患によるものなどが挙げられますが、大部分の不眠症は原因が明らかに認められていない、医学的には「精神生理性不眠」と呼ばれるもので、神経質、几帳面、完全欲やこだわりの強い人によくみられ、眠ろうとすればするほど眠れなくなり、毎日眠ることばかりを考えるようになります。一般に不眠症というときにはこのタイプを指します。

中医学では睡眠のメカニズムを、昼間は陽が旺盛になり目が醒めるのに対し、夜は陰が盛んになるために寝るといって考え、不眠症を「不寝」と呼び、主に情志素因、内傷労倦などにより体の陰陽のバランスが崩れ、陰陽が交わらなくなるとして、心身に影響するため起こるものと考えています。その対策は、日常生活のリズムを正しくし、ストレスを溜めないようにする以外に、人によって睡眠のパターンが異なりますので、睡眠時間にこだわらないようにすることが大切です。それから睡眠環境を整えることも大事です。具体的には、寝室を暗めの照明にし、静かな音楽を聴きながらゆったりとした香り、睡眠を誘いやすいオレジンとペパーミントの枕と寝間着を使用し、寝る前に入浴して、リラックスマッサージを加えたら一層効果が得られます。ここで手軽な不眠の指圧法を紹介したいと思います。寝る前に横になって、ゆっくり呼吸を整えながら、下記のツボを一つ約一分間位で、押し下り、揉んだりして下さい。

★ツボ探す時に用いる一寸とは、親指の関節部横幅の長さです。三寸は、親指を除く4本指の幅です。

1. 安眠2: 耳の後ろの出っ張った骨の真下
2. 神門: 手首関節の掌側、一番小指側の際
3. 大陵: 手首関節の掌側の真ん中
4. 三陰交: 足の内くるぶしから上へ3寸

