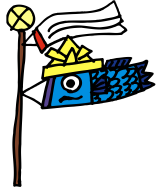


5月の主な行事

1日	： 梅デー	11日	： 母の日
2日	： 八十八夜	12日	： 看護の日
3日	： 憲法記念日	16日	： 旅の日
4日	： みどりの日	17日	： 世界電気通信記念日
5日	： こどもの日	31日	： 世界禁煙デー



今月のかわら版 : 1 「紫外線による肌への影響」

春から夏にかけて、紫外線はどんどん増えていきますが、100%カットすることはできません。受けたダメージをどれだけ最小限に抑えることができるかが、シミやシワの予防につながりますので、紫外線による肌の影響を改めて確認してみましょう。

■コラーゲンを破壊するA波

肌の土台といえる真皮の大部分はコラーゲンでできています。紫外線A波はこの真皮のコラーゲンを直撃・破壊します。弱った土台からは、弱った肌細胞＝保水力の弱い細胞しか生まれないうえに、肌の生まれ変わりである新陳代謝も乱れ、古く乾燥した角質が肌表面にいつまでも居座り幾重にも重なっていく角質肥厚が起こります。

水分不足の角質がはがれず重なって肌にとどまる状態は見た目にもガサガサして透明感もなく、くすんでみえます。そして、コラーゲンが壊され続ければ、当然肌のハリも失ってしまいます。

紫外線が肌に与えるダメージは、シミだけでなく乾燥、シワ、たるみまでも引き起こし、あらゆる肌悩みへつながります。美肌を目指すなら、紫外線対策は必須条件になるといえるで

■日焼けを起こす紫外線B波

いわゆる日焼けを起こす紫外線B波。表皮と真皮の境目にあるメラノサイトにメラニンを作らせ肌を黒くします。曇り空や窓ガラスも突き抜けてくる紫外線A波に比べると、日傘や帽子などでいくぶんか防ぐことができるので、日常のちょっとした心がけで対策がとれます。

ただし、いざ日焼けしてしまったら、それは火傷と同じ。まず冷やす、それから保水する、というお手入れをしてダメージを最小限に抑えましょう。

■紫外線対策は全身から

紫外線は、空からふりそそいでくるものだけではなく、地面に反射して4～8%くらいは下から浴びていると言われています。また、日傘や木陰で直射日光を避けても、紫外線を防げるのはせいぜい50%程度ですので、全身にわたっての紫外線対策が必要になります。

例えば、曇りでも日陰でも窓ガラス越しでも紫外線は容赦なく突き破ってきます。ガラス越しの紫外線を痛感するのは車。車を運転する人(あるいはよく助手席に乗る人)は、確実に左右の腕の色が違います。窓に近い側の腕を知らず知らずのうちに焼いています。車の盲点は、車内はクーラーで涼しいために、窓から差し込む紫外線にかなり無防備になってしまうところ。日焼け止めを忘れず、車内ではなるべく長袖の上着

今月のかわら版 : 2 「優れた自然を堪能でき、健康にも効能のある国立公園に出かけてみませんか」

長い冬がようやく終わりをづけ、心弾む季節となりました。お花見や行楽にと重いコートを脱いでお出かけしてみたいかですか。今回は、3月5日に「慶良間諸島国立公園」が31番目の国立公園として指定されたことを受けて、お出かけ先として国立公園についてご紹介します。

国立公園は自然公園法に基づき、優れた自然の風景地の保護と自然とのふれあいの増進を図ることにより、国民の保健・休養等、生物多様性の保護を目的として指定されています。「優れた自然の風景地の保護」という観点から、国立公園内で自由に建物を建てたり、木を切ったりするなど自然の風景を変えるような行為は規制されています。また、公園内では、捨てられたゴミの片づけやトイレのし尿処理などの美化清掃活動を行っていますが、私たち訪問者も自然を守るパートナーという意識をもって、ゴミは持ち帰り、歩道を外れて湿原などに入らない、植物や動物はとらないなど自然を守る行動を心がける必要があります。

一方、「自然とのふれあいの増進」という観点では、国立公園は自然についての知識を深め、健康やレクリエーションのために自然とふれあう絶好の場、機会を提供しています。環境省の資料によると、毎年延べ4億もの方が登山やハイキング、スキー、キャンプ、カヌー、シュノーケリング、バードウォッチング、自然観察などを行い、自然とのふれあいを楽しんでいます。各国立公園では、このような活動を多くの方が楽しめるよう、ビジターセンターや歩道、案内板などの施設の整備も行っています。各国立公園の概要は下記のウェブサイトで見ることができますので、ご参照下さい。ちなみに、わが国では、1934年3月に瀬戸内海、雲仙(現、雲仙天草)及び霧島(現、霧島錦江湾)の3つが初めて国立公園に指定されています。<http://www.env.go.jp/park/parks/index.html>

そうはいつても、忙しくて訪問することは難しいという方もいると思いますが、そのような方は、インターネット自然研究所のウェブサイトを訪ね下さい。インターネットにより現在の国立公園の様子を写真で楽しむことができます。
<http://www.sizenken.biodic.go.jp/index.html>