

紫外線

紫外線量は春先(5月)から夏に向けて多くなります。紫外線は美容にも健康にもよくない部分があります。紫外線量の多い時期や多い時間帯を把握して対処する必要があります。あなたは知っていますか?



紫外線って?

紫外線とは、地球に到達する太陽光線のうち、波長が短くエネルギーの高い光のことです。太陽光線は、大きく3つにわけて、紫外線、赤外線、可視光線があります。地球上に届く紫外線は6%だといわれています。

【長波長(UVA)】

400~320nm/太陽紫外線のうち約90%を占めています。

【中波長(UVB)】

320~280nm/UVAの10分の1の量ですが、UVAより有害です。オゾン層の変化に影響されることから現在増加が問題になっています。

【短波長(UVC)】

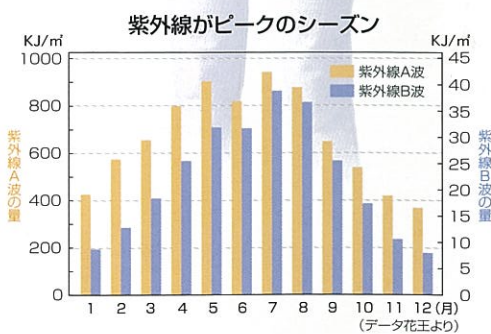
280nm/大気層(オゾンなど)で吸収され、地表には現在到達していません。

日焼けの種類

日焼けには「サンタン」と「サンバーン」の2種類があり、肌や目・体に与える影響はまったく異なります。

サンタン サンタンは、皮膚が「褐色に色づいた状態」で痛みがほとんどない日焼けのことです。この褐色の肌はメラニン色素によってつくられます。メラニン色素は、紫外線が皮膚の奥深く浸透するのを防ぐ働きをします。

サンバーン サンバーン(サン=太陽・バーン=やけど)は、皮膚がやけどをしたように、赤くヒリヒリ痛む日焼けのことをいいます。急に強い紫外線を浴びたために、皮膚表面の組織が炎症を起こした状態です。やけどと同様、皮膚はやがてはがれ落ちて治っていきます。特にUVBは、目の角膜や水晶体にもダメージを及ぼします。過剰にあたると角膜炎も起こりやすくなります。さらに何回もサンバーンを繰り返すことで、皮膚がんの原因にもなるのです。



紫外線の浴びすぎを防止することが大切です。

- 体を守るには、しっかりした生地の衣服(木綿・ポリエステルなどの生地は紫外線防止の目的に適しています)、日傘・手袋の使用、日陰の利用、日焼け止めクリームなどがあります。
- サングラスと帽子を併用することで、目に入る約90%の紫外線をカットすることが出来ます。サングラスはなるべく顔ごとに密着したものを選びましょう。UVカット加工のレンズがおすすめです。
- 抗酸化物質(アスタキサンチン・β-カロテン・リコピンなど)を含む食品を摂ることで体内で発生した活性酸素を抑制することが出来ます。
- 紫外線の浴びすぎを防止することが必要です。紫外線の情報は、気象庁のHPなどから入手することが出来ます。

夏特集 オートキャンプに出かけよう!

夏のレジャーといえば、みなさん何をイメージされますか?海水浴・プール・花火等夏には様々なレジャーがあります。そこで家族・友人・恋人と幅広く楽しめるキャンプ(オートキャンプ)なんていうのは、いかがでしょうか。キャンプというと、機材をそろえるのが大変だとか、虫がたくさんいて煩わしいとか、テントではぐっすり眠れないという先入観がありなかなか一歩踏み込めない方もおられます。そんな方も自然と一体化できるキャンプを一度体験して下さい、かなりヤミツキになる方もいるはず。そこで重要なキャンプ場選びのポイントをまとめると、

- ロケーション・付帯施設の充実度
- 周辺環境への展開力
- 温泉施設が付帯している(近くにある)

以上この3点が挙げられるでしょう。ここでは関西の厳選オートキャンプ場を紹介します。



付帯設備が充実しているキャンプ場 **東はりま 日時計の丘公園(兵庫)**

時をテーマにした公園内にあり、充実した設備の割にリーズナブルな料金がうれしい。オートサイトは全区画AC電源と水道付きで、各種設備からレンタル品や販売品も充実。



- ロケーション:山間
- 所在地:兵庫県西脇市黒田庄町門柳871-14
- TEL:0795-28-4851
- <http://www.geocities.jp/hhidokei/>

付帯設備が充実しているキャンプ場 **サンビレッジ曾爾奥香落 オートキャンプ場(奈良)**

場内にはオートサイトから宿泊施設まで揃い、デイキャンプに便利なバーベキュー棟もあるので幅広く利用できる。浴場や炊事棟の給湯設備など快適に過ごせる施設も整っている。



- ロケーション:高原
- 所在地:奈良県宇陀郡曾爾村今井911-1
- TEL:0745-94-2619
- <http://www.vill.soni.nara.jp/kankoukousya/sunvillage/index.html>

温泉施設があるキャンプ場 **湯の原温泉 オートキャンプ場(兵庫)**

かつて棚田があった場所を整備して造られたオートサイトは、付帯設備も広さも十分。場内には子供が遊ぶ親水池や遊具広場、稲刈りや芋掘りなどが体験できる体験農場もある。場内に湯の原館という温泉あり。



- ロケーション:山間
- 所在地:兵庫県豊岡市日高町羽尻1510
- TEL:0796-44-0001
- <http://www5.nkansai.ne.jp/org/yunohara/index.htm>

おすすめ穴場 **リバーランズ角川(滋賀)**

滋賀県琵琶湖西、清流石田川の最上流に位置する自然豊かなスペースです。広大な敷地に池・小川・林があり、ロケーションは最高です。本格的なフライ・ルアーフィッシングからファミリー向けエサ釣りまでマスなどが釣れます。全面フリーサイトでアウトドアを満喫できます。



- ロケーション:山間・川辺
- 所在地:滋賀県高島市今津町角川622
- TEL:0740-24-0911
- <http://www.riverruns-tunokawa.net/>

だれにでも守りたいものがある
だからこそ身近で手頃なセキュリティを
機械警備から総合メンテナンスまで...

〈安心と安全〉で確かな警備を提供いたします

東洋テック株式会社

〒590-0953 堺市堺区甲斐町東1丁1番17号
南大阪支社/TEL.072-221-0753

IT技術を通してお客様に新たな価値をご提供する

HBM 株式会社 阪南ビジネスマシン
URL <http://www.hbm-web.co.jp>

Office Solution Service&Support Design&Printing

販売・ネットワーク、システム構築・メンテナンス、プリントサービス
本社:堺市中区深井北町3275番(泉北1号線沿い) TEL.072-277-0855(代)
富田林支社/泉佐野支社/大阪支社/和歌山出張所