

# すこやか

S U K O Y A K A



# No.28

2010.7.1

●編集・発行

財団法人 広島県勤労者福祉推進協会

本部/〒732-0825 広島市南区金屋町1番17号ワークピア広島内

TEL: 082-261-4208 FAX: 082-263-7586

http://www3.ocn.ne.jp/~kinnrou/

## 紫外線の季節到来!



梅雨が明けると1年の中でも最も紫外線量の多い真夏の到来です。

紫外線は、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。

太陽光線には大きく分けて、紫外線、赤外線、可視光線があります。

このうち紫外線の波長は約200nm～380nm (nm: ナノメートル=1mの10億分の1の長さ)、

可視光線は380nm～760nm、最も長い赤外線が760nm以上です。

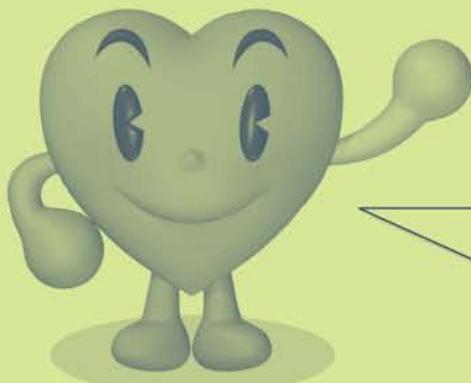
可視光線は地上に光を、赤外線は熱を送ってくれ、私たちが生活していく上で有益な光線と言えるでしょう。

では、紫外線は?

紫外線は皮膚でカルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫に保つビタミンDを合成します。しかしビタミンDは食べ物からも摂取可能ですし、冬の弱い太陽光線を浴びるだけでも十分合成されます。それよりも紫外線はエネルギーの高い光線であるが故に私たちに悪影響を及ぼしてしまふことがあります。皮膚が紫外線の刺激を受けたために起こる日焼けは、繰り返せば、シミ、シワといった皮膚の老化が早まるだけでなく、皮膚がんの原因にもなりかねません。白内障の原因の一つとも言われています。

### ◆紫外線は下記のUV-A、UV-B、UV-Cの3種類に分けられます◆

紫外線の種類	波長 (nm)	地上への影響	紫外線量
UV-A波	380～320	大気圏でほとんど吸収されずに地表に達する。 浴びると肌が黒くなる日焼けをする。 大量に浴びるとDNAに傷が付き、皮膚の老化(シミ、シワ)を早める。	太陽が最も高くなる5月に最も多くなる。
UV-B波	320～280	オゾン層の増減により、地上に到達する量の変動する。浴びると肌が赤くなる日焼け(サンバーン)をする。 大量に浴びるとDNAが突然変異を起こし修復不能となり、免疫力の低下や、皮膚がんや白内障を引き起こすおそれがある。	オゾン量が最も減る8月頃が最も多くなる。
UV-C波	280～200	オゾン層によりほぼ吸収されてしまうため地上にはほとんど到達しないが、最も危険で殺菌光線とよばれ、免疫力の低下や皮膚がん、白内障を引き起こす。	オゾン層によって吸収されてしまうため地球上にはほとんど届かない。



UVってよく聞くけど何のことか知ってる?

紫外線のことは英語でUltraviolet raysと言うんだ。このUltra Violet (ウルトラ バイオレット)を略して「UV」って呼んでいるんだよ。

紫外線は身体に悪影響を及ぼすことが多いので、なるべく当たらない方がいいけど、避けるのは不可能だから、日焼け止めクリームや日傘、帽子などを活用して根本的に肌に紫外線が当たらないようにしたり、食事やサプリメントでビタミンCを摂取すると良いらしいよ。

### お詫びと訂正

すこやか27号でご紹介した「玉造国際ホテル」のお部屋以外の入浴施設は展望風呂のみとなります。申し訳ありませんが掲載しました大浴場はありませんので、ここにお詫びさせて頂くと共に訂正させていただきます。





# 契約保養所のご案内



## かんぽの宿「皆生」

住所:鳥取県米子市皆生新田3-1-7 予約TELNo.0859-33-4421

米子の奥座敷・皆生温泉は、日本海に臨む山陰屈指の名湯。天然温泉かけ流しの浴槽でくつろぎ、潮騒に耳を傾けてください。天気の良い日は客室から大山の眺めもお楽しみいただけます。境港直送の新鮮な魚介類と大山高原の自然が育んだ食材が、季節のハーモニーを奏で、満たされた時を刻みます。

### ぐるり山陰 ゆるり皆生

#### ■客室

和室34室、洋室1室(身障者対応客室)  
◆客室は落ち着いた和室が中心となっています。

#### ■入浴施設

施設: 大浴槽、露天風呂、超音波風呂  
【ナトリウム・カルシウム・塩化物泉】

#### ■お料理(適用期間:平成22年6月3日～8月31日)

◆お料理は「湯ったりプラン」(通常日限定)、「料理長特選会席プラン」(夏季)、「伯耆大山プラン」(夏季)のほか、この夏の企画として「夏はガッツリスタミナ倍増計画プラン」(販売期間:平成22年7月19日(月)～8月31日(火))などのほか単品も各種。朝食はバイキング形式になっています。

#### ■その他の施設

レストラン、喫茶、ラウンジ、売店、カラオケルーム、グラウンド・ゴルフ場練習コース、駐車場(70台)

#### ■宿泊料(1泊2食)チェックIN/15:00 OUT/10:00

- 大人.....7,500円～
  - お子さま(小学生)....大人料金より1泊につき2,000円割引
  - 6歳以下(小学生を除く).....宿泊料金無料
- 食事、寝具等は別途利用料金要。

※1室1名の利用場合は、1泊につき2,000円加算されます。  
※宿泊人数、食事のプランによって宿泊料金は変わります。

#### ■近隣の観光スポット

国立公園大山、境港水産物直売センター、水木しげるロード、美保関灯台、五本松公園、植田正治写真美術館、とっとり花回廊、米子水鳥公園、由志園、ゲゲの女房の生家(安来市大塚町)、清水寺、足立美術館など



和室



露天風呂

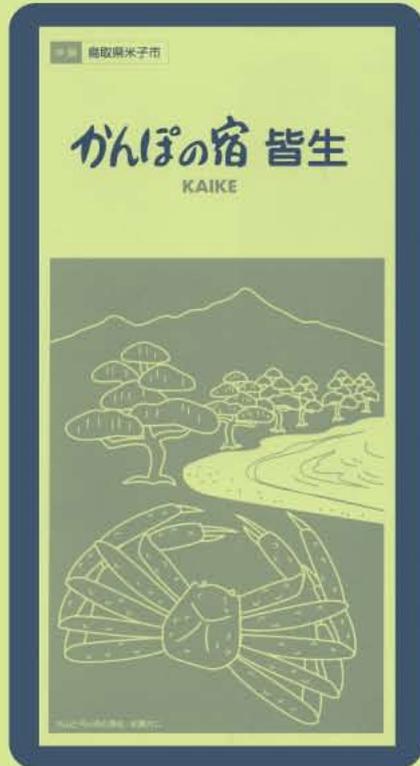


湯ったりプラン



交通のご案内

- 車でお越しの場合  
米子自動車道米子ICから約5km(約10分)
- 電車でお越しの場合  
JR伯耆線・山陰本線米子駅から皆生温泉行きバスで約6km(約20分)、終点観光センター下車、徒歩約1km(約15分)。または山陰労災病院行きバス終点下車すぐ



境港直送の新鮮魚介と秀峰・大山の眺めが五感を刺激!

### 山陰を訪ねて感じたこと

今回、家内と二人きりで旅行に出かけました。折角出かけるのであれば、余り混雑していない連休明けが狙い目と思い、世界遺産を訪ね、夫婦ともども花が好きなので花が見れるコースで2泊3日の予定でゆっくと山陰に出かけることにしました。

1泊目は広島県の奥美又温泉に宿を取り、次の日は世界遺産の石見銀山へ出かけ、江戸時代の街並みを中心に見てまわり時代を感じることが出来ました。時間の関係で銀山内部の見学は次回の楽しみに残すこととし、宍道湖に面した松江フォーゲルパークへと移りました。

フォーゲルパーク入口では沢山のフクロウが出迎えてくれ、パーク内は様々な鳥と色鮮やかな球根ペゴニアの花々が目を見張るほど綺麗で感激しました。

昼食は水車でついたそばにしましたが、それがまた格別でした。

その日の泊まりは勤労者協会契約保養所「かんぽの宿皆生」でお世話になりました。ゆったりとしたお風呂、露天風呂、そして勤労者協会の補助金を見込み、ワンランク上にした料理など、満足した一夜を過ごすことが出来ました。

次の日は鳥取花回廊へ出かけ、洋ランを中心とした温室内の花や、バラ、ゆりなど花壇の花々を心行くまで楽しみリフレッシュ出来ました。山陰の島根、鳥取には石見銀山、大山など季節によって感じられる自然、一年を通して見ることが出来る花々があります。

協会の契約保養所「かんぽの宿皆生」を中心としていろんな楽しみ方が出来ると思います。皆さんも一度利用されては如何でしょうか。



松江フォーゲルパークにて

アイメックス従業員組合 箱崎友幸