

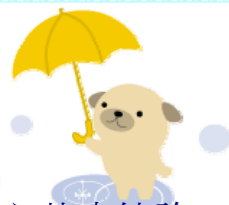
## ★おしらせ

7月の健康教室は  
内田院長です！  
皆様の参加をお待ち  
しております。詳細は  
後日お知らせします。

もうすぐつゆ！梅雨の語源としてはいくつかの説があります。中国では元々湿度が高く黴(かび)が生えやすい時期の雨という意味で「黴雨(ばいう)」と呼んでいました。しかしカビでは語感が良くないため、同じ読みの「梅」をあてて「梅雨」になった、という説が有力です。他にも梅の実が熟す頃に降る雨だから「梅雨」、「毎日」のように雨が降るため、「毎」に「梅」をあてた、という説もあります。中国から伝わった「梅雨」という言葉を、日本語で「つゆ」と読むようになった理由もよくわかっていません。水滴の「露(つゆ)」に由来しているという説や、梅の実が熟し潰れる時期であることから、「潰ゆ(つゆ)」と関連付ける考え方もあります。どちらにせよ季節の特徴をよく表していると思います。

## 特定健診、特定保健指導

全国的には4月より始まり、市町村により違いますが 別府市は6月から特定健診、大腸がん 前立腺がん 肝炎ウイルス検診が始まります。各保険者より送付される『受診券』と保険証をお持ちになって病院におかかり下さい。負担金は異なりますので受診券をご覧ください。お気軽に声をかけて下さい。



## koichiコラム

昔常識であったことが現在では当てはまらなくなっているという事はよく聞く話で、その一つに紫外線の常識があげられる。我々が子供のころは外で太陽を浴び真っ黒に体を焼くことが健康の秘訣だと教えられ、わざわざサンオイルなど塗りまくって真っ黒に焼いたものでした。まーこれも一理あって昔栄養状態がよくなかった時代はビタミンDが紫外線を浴びることで生成される事もあったが、現在では食べ物で十分摂取出来ているとの事です。現在の科学では紫外線は皮膚がんや皮膚の老化、シワ・シミの原因になりうるため出来るだけ浴びないように気をつけるとか、また浴びても被害を最小限に抑えるため肌のケアをする事が常識になっている。ある番組で実験をやっていたのに、着ている服や周りの環境でも皮膚に浴びる紫外線の量が大きく異なるという事。夏定番の白い服は紫外線を反射して特にダークな物に比べ約二倍の紫外線を顔に浴びていた。また、雪山や白い壁、白いベンチに腰掛けるなどやはりかなりの量浴びる結果になっていた。こんな事を言うと外に出るのを控えようと考えられる方もおられるかも知れませんが、むしろどんどん外に出てリフレッシュするのは良いことです。要はちゃんと日焼け止め等日々の肌のケアや夏の服等に配慮する事で紫外線の被曝を最小限に抑えるということ。そしてどんどんアウトドアを楽しみましょう！