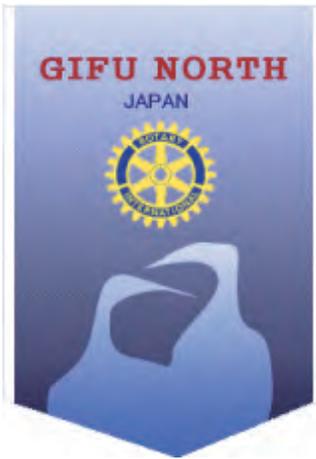


# 岐阜北週報



4月 ロータリー雑誌 月間

<input type="checkbox"/> 題字	永瀬 章	<input type="checkbox"/> 会長	永瀬 章	
<input type="checkbox"/> 例会	毎週水曜	<input type="checkbox"/> 副会長	塚原 進	2008-2009
<input type="checkbox"/> 会場	岐阜都ホテル	<input type="checkbox"/> 幹事	岡田 忍	No.1302
		<input type="checkbox"/> 委員長	山口 八郎	09.04.22 発行

## 前回の記録

第 1302 回例会 4/15 (水)  
卓話  
担当：片桐・水川

## 本日の予定

第 1303 回例会 4/22 (水)  
クラブアッセンブリー (6)  
地区協議会報告  
担当：会長イレクト・次期幹事

## 次回の予定

第 1304 回例会 5/13 (水)  
卓話  
担当：安藤・長野

## 会長挨拶【永瀬 章 会長】

寒さが和らぎ、日差しが強くなり、ここ数日は夏日が続きました。これからは紫外線が気になってまいります。降り注ぐ紫外線は、春以降大幅に増え、4月は一年で一番紫外線の少ない12月の3倍に、7月は5倍にもなるそうです。そもそも紫外線とは、太陽光の中の可視光線の紫を超えたという意味で、ラテン語のウルトラバイオレットから来ていて、日本では紫外線と訳されています。その紫外線にも波長の長さにより、UVA・UVB・UVCとあり、そのうちUVAとUVBはオゾン層を通過して地表に到達いたします。地表に到達する紫外線の99%はUVAであります。そこで気になるのが日焼けですが、紫外線の照射に対する防御として、人間の体には茶色のメラニン色素を分泌し、日焼けをすることにより、紫外線の平均レベルを下げようとしています。この色素は紫外線の侵入を阻止して、より深い部分の皮下組織へのダメージを減らす働きをしますが、その保護能力を超えて照射を受ける時に日焼けが起こります。日焼けには、サンバーンとサンタンの二種類があります。簡単に区別すると、サンバーンはメラニン色素の防御能力を超え、細胞組織が傷を受け、発熱や水泡ができるものです。サンタンは、メラニン色素の発生を促され、メラニン色素を多く含んだ表皮細胞が角質層に達するまでの間、皮膚が浅黒くなる日焼けで、炎症などは起こさないが、シワ・タルミの原因になるそうです。

上手な日焼けとその対策としては、太陽光の下では、日焼け止めをムラなく塗り、サンバーンを起こすUVBをカットしながら段階的に焼いていき、一日当たりトータルで3時間を超えないようにする。また、直後は肌が乾燥しているので、化粧水などで保水をしたり、赤みや発熱がある場合、冷やしタオルなどで熱を取ることが重要です。日焼けの後皮膚が浮き、めくれてくることありますが、無理には剥がさず化粧水などで手入れをし、自然に新陳代謝により沈着しているメラニン色素を除去していけば、シミ・ソバカスは徐々に消えていくそうです。

これからは、ゴルフをするのに最高のシーズン到来です。海・山ではとても紫外線が多くなっています。そこで日陰を意識して歩くだけでも、その照射量は半減するそうです。日傘を差していれば、十分の一に抑えることができるそうです。上手に対策をして、楽しいゴルフで小麦色の健康美を保って下さい。

## 出席報告【会員数 37 名】

出席者：30 名  
出席率：30/37 81.08%  
欠席数：7 名  
(出席免除)：2 名 86.50%

卓 話—「都市ガスによりエコライフ」

講 師—生駒 孝一郎 所長様  
(東邦ガス岐阜営業所)



## ニコニコ BOX

- ・片桐順一郎  
今日卓話です。  
卓話者、生駒所長をお迎えして。
- ・水川 渥  
片桐さん、ありがとうございます。

次回例会のご案内 5/13 (水)  
卓話  
担当：安藤・長野

担当／クラブ会報委員会 後藤 保