



## 日光皮膚炎

先日、モーラステープ（シップ薬）を使用中、光線過敏による皮膚炎を起こさないための使い方について報告がありました。屋外で活動する機会の多い10代の若い患者さんでの過敏症の報告が多いそうですが、そもそも、日光皮膚炎とはどんなものでしょう。

日光皮膚炎とは、太陽にさらされた皮膚が紫外線（UV）の刺激を受けることで起こる皮膚の炎症症状で、症状などでいくつか分類されます。①単なる「日焼け」、②小さな隆起がたくさん出来て痒みの強い「多形日光湿疹」、③皮膚が厚くごわごわになる「慢性光線性皮膚炎」、④薬剤の内服や接触後に日光暴露を受けて発症する「光線過敏型薬疹」や「光接触皮膚炎」などです。基本的には紫外線に当たらなければ発症しませんとのことですが、使用時にはいくつか注意事項があります。

## 【モーラステープ使用時の注意事項】 ～メーカーより～

- 1、長袖、長ズボンあるいはサポーター等を着用して、またはサンスクリーン剤を使って、貼った場所を紫外線に当てないように注意すること。
- 2、屋外での遊びやスポーツ活動などの、紫外線にさらされる機会をできるだけ少なくすること。
- 3、貼り終わってから少なくとも4週間は、貼った場所を紫外線にあてないように注意すること。

貼り薬の他にも、ソラーレンを多く含む食品（パセリ・セロリ・レモン・いちじく・クロレラ など）の多量摂取やそれを含む化粧水、内服薬でも日光皮膚炎をおこすことがあります。原因となる可能性のある薬剤については、医師、薬剤師にご質問ください。

## ●●●●●椎茸の日光浴！●●●●●

みなさん、椎茸をタダのキノコだと思いませんか？ローカロリーでダイエット中の方にも人気があります。椎茸には、日本人が好む旨み成分のグアニル酸やグルタミン酸が多く含まれており、深い旨みが楽しめる食材なのです。また、栄養的にもビタミンB群や食物繊維が多く含まれています。脳を活性化して新陳代謝を促し、老化防止を発揮。動脈硬化や高脂血症、便秘予防などに適しています。



日光浴！

### ●椎茸が日光浴をすると・・・●

生椎茸を日光に当てると良い聞いたことはありませんか。それは何故でしょうか。

生椎茸にはエルゴステリンという成分が含まれていて、この成分は、紫外線に当たるとビタミンDに変化する性質を持っています。このため、食べる前に20～30分、日光浴をさせると、栄養価がグンとアップするのです。

生椎茸を日光浴させる時には、エルゴステリンが多く含まれている笠の裏側の部分を太陽に向けましょう。

### ●ビタミンDとカルシウムの関係●

ビタミンDと相性がよい栄養素にカルシウムがあります。カルシウムの体内吸収を高めるのがビタミンDです。カルシウムは、健康な骨や歯の形成、骨粗鬆症の予防、生理作用に重要な役割を果たしてくれます。しかし、カルシウムだけを摂取してもあまり意味がないのです。カルシウムが骨にとり入れられて初めて、骨が丈夫になるのです。そのためにはビタミンDが必要なのです。ビタミンDには、カルシウムの吸収率を20倍にも高めてくれる効果があるのです。

### ●干しいたけ●

干し椎茸特有の香りはレンチオニンという成分です。最近の干し椎茸は、電気乾燥で乾燥させているものが多くなっています。ビタミンDをUPさせるためにも、家庭でもう一度日光に当てておくことをおすすめします。

## 作ってみよう★お手軽レシピ☆ 椎茸&チーズ入りハンバーグ

### 【材料(4人前)】

豚挽き肉	150g	パン粉	大さじ3
たまねぎ	100g	牛乳	適宜
しいたけ	50g	塩・コショウ	少々
チーズ	50g	ゴマ油	

### 【作り方】

- 1、パン粉に牛乳を加え浸しておく。
- 2、たまねぎ、しいたけはみじん切りし、炒めておく。
- 3、挽き肉に②を加えよく練り、①と調味料を加え、粘りがでるまでよく練る。
- 4、③を小判型に成型し、中央にチーズを入れて焼く。

