



健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお問い合わせ致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

## 春は紫外線に注意!

春の訪れとともに、お肌の代謝が活発になり皮脂の分泌量が増えますが、同時にお肌が浴びる紫外線の量も増えてきます。

紫外線の量の増え始めるのは4月から、それから次第に増え続け、8月にはピークを迎えます。

☁ 月別平均紫外線量【UV-B】 ☁



出典: 紫外線日積値の月平均 2003年1月～12月

観測地: つくば市 国立環境研究所の提供データより

☎ ☎ ☎ ☎

- 午前10時～午後2時が紫外線のピーク!
- 早朝、夕方の紫外線量は昼間の約1/10!!
- 曇りの日でも紫外線は晴天時の約8割!!!
- 家の中でも約7割の紫外線が入ってくる!!!!

①

# 紫外線について

紫外線は、A紫外線、B紫外線、C紫外線の3つに分けられますが、C紫外線はオゾン層にほとんど吸収されて地表に届きません。

## ●A紫外線とB紫外線の特徴☁☀☁☀

紫外線の種類	A紫外線(UVA)	B紫外線(UVB)
皮膚への影響	皮膚の奥(真皮)まで届き、「シワやたるみ」の原因となる	肌への影響が強く「シミやソバカス、皮膚がん」の原因にも。
日焼けの種類	1次黒化→2次黒化 日が当たったところがすぐに黒くなり(1次黒化)、その後新たにメラニン色素が作られて色素が沈着する(2次黒化)	赤く炎症→2次黒化 日に当たったところが赤くなり、炎症がひいたのち、メラニン色素が作られて色素が沈着する(2次黒化)
日常生活での注意	雲を通過するので雨や曇っている日でも注意。また、ガラスも通過するので屋内にも届きます。	主に屋外でのレジャーやスポーツで注意が必要。ガラスには、一部吸収されます。

# 紫外線の影響

## 1. 紫外線はお肌の敵

### ◇日焼けは百害あって一利なし

日焼けは紫外線による火傷で、皮膚が真っ赤になり、水疱になることもあります。

### ◇日光浴によって体の免疫力も低下

紫外線は、体の免疫抵抗力も低下させるため、強い紫外線を浴びた後は、体を休めましょう。

### ◇紫外線は“肌の衰え”の最大の原因

若いうちから日光を浴び続けると、30歳頃からシミやシワが目立ってきます。その他に黒色の色素斑やイボ様の腫瘍ができたり、まれに皮膚がんが発生することもあります。

### ◇色白の人はご用心！

日光浴のあと真っ赤になるが黒くならない人は一般にシミができやすく、皮膚がんのリスクが高いといわれています。



## 2. 紫外線は皮膚病の原因にも

日光にあたることによって起こる皮膚病を総称して「**光線過敏症**」といいます。

### 光線過敏症

症状)  
発赤、浮腫  
発疹など

先天性の光線過敏症・・・子供のころから発症する

日光アレルギー・・・大人になってから発症する

**先天性** 主に色素性乾皮症(しきもせいかんびしょう)生まれつき紫外線に対する防御力が弱い色素性乾皮症の小児は、日光にあたると色素沈着やすく皮膚ガンになるリスクが高い為、注意が必要です。

### 日光アレルギー

成人に多く、日光にあたると痒い発疹が出現します。原因は飲み薬、塗り薬、貼り薬にあることが多いようですが、原因不明の場合もあります。

### 皮膚がん

最初に小さなシミや、ほくろのような色素沈着、小さいいぼ状の隆起物として始まります。



④

## 紫外線から肌を守る！

### 日焼け止め「SPFとPA」について

**SPF** (Sun Protection Factor: サン・プロテクション・ファクターの略) 主に、**B**紫外線からの日焼け防止効果を示す数値です。数値が高いほど、効果が高いとみなされます。

例) SPF 20の日焼け止めを塗った場合

20倍×20～25分＝400～500分

(日本人が日焼け) (紫外線防止時間)  
(に要する時間) ※平均

つまり約6～8時間肌が赤くなるのを防ぐことを示しています。

**PA** (Protection Grade of UVA: プロテクション・グレード・UVAの略)

主に、**A**紫外線からの日焼け防止効果を示す指標です。PA<sup>+</sup>の「+」の数が多いほど効果が高いとみなされます。(3段階)

SPF 10～20 PA<sup>+</sup> : 日常生活





SPF 20～30 PA<sup>++</sup> : 2～3時間屋外

SPF 30～50 PA<sup>+++</sup> : 日差しの強いところで過ごす

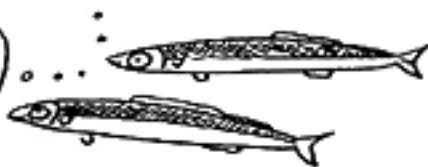


⑤

## 日常対策

種類	働き	豊富な野菜
ビタミンE	女性ホルモンの分泌をスムーズにして、肌の黒ずみやシミをできにくくする。	アーモンド・落花生 たらこ 植物油 
βカロチン	紫外線でできてしまった害(活性酸素)を消去してくれる。	緑黄色野菜 
ビタミンC	シミ・そばかすの素「メラニン」の沈着を防ぐ。	いちご  柑橘類 緑黄色野菜
ビタミンB <sub>6</sub>	ダメージを受けてしまった肌を再生する。	玄米・さんま 牛レバー・牛乳 ほうれん草 

紫外線ケアに必要な栄養素が！



⑥

## 外出する時は…



### 1. 衣類によるガードが肝心

日傘や帽子、長袖のシャツなどを上手に使うことで紫外線からお肌を守りましょう。

### 2. 慣らし運転

急に強い紫外線を浴びるのは禁物です。徐々に皮ふを慣らしていくのがポイント！

### 3. 日焼け止めクリーム

日焼け止めクリームを使って紫外線をガード！戸外への外出だけでなく、日常生活で浴びる日差しにも注意しましょう。



### 4. 美白剤

美白効果のある飲み薬としては、ビタミンCやL-システインがあります。ビタミンCを1年間飲んでも1日日光にあたると元に戻るといわれています。紫外線対策をくれぐれもお忘れなく！！

その他 ●紫外線防止加工された手袋、ストール  
●UVカットスプレー  
等で、日頃から紫外線を防ぎましょう



⑦