

春からの紫外線対策



春は紫外線に要注意



暖かくなり戸外へ出掛けやすくなる春は、紫外線の量が急増する季節。夏を迎える前に紫外線対策を始めることが大切です。

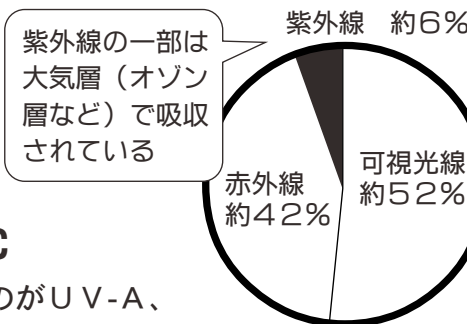
防御力が低下する春の肌

冬の間の肌は乾燥していて、常に衣服の下に隠れ、太陽光にさらされていません。そこへ春の紫外線をたくさん浴びると、より多くのダメージを受けてしまいます。

紫外線とは

- 地上に届く太陽光には、
- ①目に見える「可視光線」
 - ②熱を感じる「赤外線」
 - ③目に見えず、熱を感じない「紫外線」が含まれています。

地上に届く太陽光の種類と割合



■UV-A・UV-B・UV-C

紫外線の中で、波長の長いものがUV-A、波長の短いものがUV-Bです。

UV-Cは大気層（オゾン層など）で吸収されて、地表には到達しない

UV-A

長時間浴びて蓄積すると健康に悪影響を及ぼすことがある。

UV-B

皮膚や目に有害である。日焼けを起こしたり、皮膚がんの原因となる。

人体への影響については2ページへ→

宣言
明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



地球上の生命を守る「オゾン層」

地上50km以上の高さに広く分布するオゾン層は紫外線をさえぎって地球上の生命を守っています。オゾン層の厚さが1%減ると、地上の紫外線の強さは約1.5%増えると言われています。世界中で、オゾン層を破壊する「フロン」などが大気中に放出されるのを抑制する対策が進んでいます。

紫外線が人体に与える影響

紫外線を浴びると人体にさまざまな影響があることが多くの研究により分かっています。

デメリット

■細胞のDNAを傷付ける

紫外線には細胞のDNAを傷付けて、細菌やウイルスを殺菌する作用があります。人体では傷付けられたDNAが突然変異し、がん細胞となる可能性があることから、紫外線を繰り返し浴びることは皮膚がんの誘因と考えられています。



■皮膚や目にダメージを与える

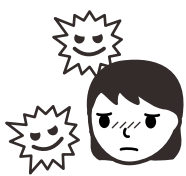
日焼けやしみ・しわなど、紫外線は皮膚に悪影響を及ぼします。また、長年の間に吸収した紫外線の蓄積は、目の水晶体や網膜などにダメージを与え、白内障や目の老化を促進させる原因のひとつです。



皮膚への影響については3ページへ→

■免疫の機能が低下する

日焼けした部分だけでなく、体全体に与える影響として「免疫機能の低下」が見られます。一時的に免疫の働きが抑えられて、感染症にかかりやすくなったり体調を崩しやすくなります。



メリット

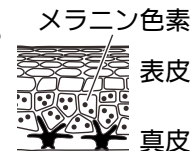
■ビタミンDをつくる

カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDは、紫外線にあたると皮膚で合成されます。カルシウム不足による骨粗しょう症やイライラ（神経過敏）を防ぎます。

両手の甲が15分日にあたる程度、または日陰で30分過ごす程度でOK

皮膚と紫外線

皮膚には紫外線から身を守るしくみが備わっています。表皮内の「メラニン色素」が、紫外線・可視光線・赤外線を吸収してDNAへのダメージを少なくします。人の皮膚の色は一様ではなく、メラニン色素が多いほど肌の色は黒く紫外線に対して抵抗性があります。



肌の色が黒いと抵抗性があるが、むやみに日焼けをするのはNG

皮膚への影響

■日焼け…サンバーンとサンタン

日焼けの仕方は人によって異なり、真っ赤になるタイプ、ほとんど赤くならず黒くなるタイプなど様々です。

サンバーン

日差しを浴びて皮膚に炎症が起こり、数時間後に赤くなって痛みが生じる。



サンタン

数日後、メラニンが増えて皮膚が黒くなる。



サンバーンだけでサンタンが起こらない人は特に注意

■しみ・しわ・たるみ・乾燥・肌荒れ

一般に老化によるものと思われている皮膚の変化は、加齢だけが原因ではなく、紫外線の影響で現れた可能性もあります。



このような変化を「光老化」とも言う

■皮膚の腫瘍

子どもの頃から長年日差しを浴びる「顔の皮膚」は脂漏性角化症（良性）、皮膚がん（悪性）※などの皮膚の腫瘍が生じやすいことが分かっています。

※日光角化症（がんの前段階）・有棘細胞がん・基底細胞がん・メラノーマなど

紫外線によるダメージを防ぐ

紫外線の性質を知る

季節による強弱 * * * * *

1年の中では春から初秋にかけて紫外線が最も強く、4～9月の紫外線量は年間の約70～80%におよびます。冬は紫外線が弱くなりますが、雪面では反射して2倍近くに増えてしまいます。

高い山では特に注意が必要

時間帯による強弱 * * * * *

1日の中では正午前後、太陽が一番高くなる時間に最も紫外線が強くなります。《午前10時～午後2時の紫外線の量》
春夏…1日の約60%以上
6～8月は午前8時頃から大量の紫外線が降り注ぎます
秋冬…1日の約65～75%

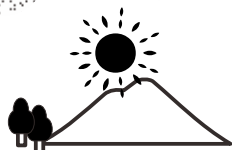
外出する時や屋外での運動は時間帯を考える

天候による強弱 * * * * *

天候によって紫外線量に大きな差があります。(快晴を100%とすると)
晴れ…約98～90%
薄曇り…約80%、曇り…約60%
雨…約30%

薄い雲では80%の紫外線が地上に届いてしまう

標高・方角による強弱 * * * * *



山の上など標高が高い所は空気が薄く、より多く紫外線が届きます。また一般的に北より南の地域のほうが紫外線量が多くなります。

(紫外線の強さは条件により変化します。参考数値であり一定ではありません。)

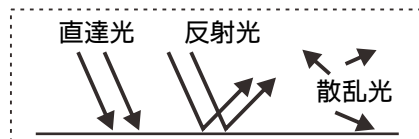
紫外線から身を守る

体への悪影響を減らすには、紫外線を大量に浴びるのを防ぐことが最も重要です。状況に合わせた紫外線対策をしましょう。

外出する時は強い紫外線を避ける * * * * *

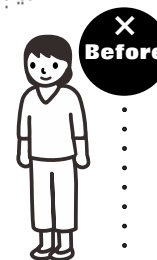


戸外に出掛ける時はできるだけ紫外線の強い時間帯を避けましょう。また、なるべく日陰に入り、直射日光にあたる時間を減らしましょう。



日陰でも安心は禁物！
紫外線は太陽から直接降り注ぐだけでなく、空気中で散乱する「散乱光」、地面や建物から反射する「反射光」もある

紫外線対策グッズを活用する * * * * *



日傘を使う
帽子をかぶる

◎幅の広いつばのある帽子

サングラスをかける

◎色があまり濃くないもの

衣服で覆う

◎肌を出す面積が少ない衣服 (長袖、長ズボン、襟付きなど) (ストールや手袋など)

◎織目や編目がしっかりした生地

◎濃い色のほうが紫外線を防ぐ効果が高い

日焼け止めを使う

◎衣服で覆えない部分に塗る



UV protect UVカット加工の製品がおすすめ

日傘や帽子は直射日光をさえぎる効果が高いが大気中の散乱光を防ぐことはできない

濃い色のレンズでは瞳孔が開いてしまい目に紫外線をより多く取り込む可能性がある

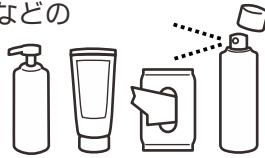
通気性がよくない服は熱中症に注意

日焼け止めについては6ページへ→

日焼け止めを 知ろう

クリーム・液状・シート状・スプレーなどの
紫外線を防ぐ効果

《PA・SPFの表示の見方》



PA 主にUV-Aを防ぐ
(Protection grade of UV-A)

PA+ ~ PA++++ と表示
+が多いほど効果が高い

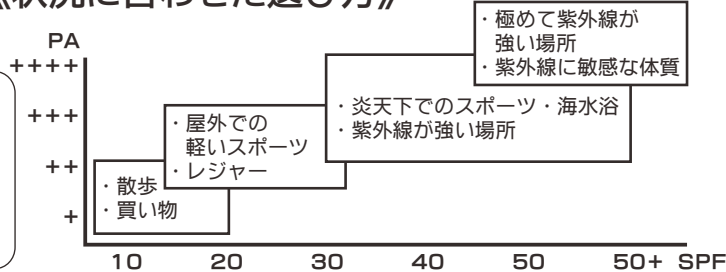
SPF 主にUV-Bを防ぐ
(Sun Protection Factor)

SPF10 ~ 50+ と表示
数が大きいほど効果が高い

日焼け止めを 上手に使おう

《状況に合わせた選び方》

戸外で長時間
過ごす時は、
PA・SPFの
数値の高いもの
を選ぶ



紫外線予測情報をチェックする * * * * *

気象庁のホームページでは毎日の紫外線情報を発信しており、テレビの天気予報などでも紫外線の強さがわかります。これらの情報をチェックしておくことで適切な紫外線対策の目安になります。

気象庁「紫外線情報分布図」

<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>



地上に到達する紫外線量のレベルを1~14程度までの数値でわかりやすく表した「UVインデックス」という指標も使われています。

紫外線を浴びた後のケア

「保湿・栄養・睡眠」が大切 * * * * *



赤くなっている部分を水で濡らしたタオルなどで冷やして炎症を抑えます。その後、刺激の少ない化粧水で潤いを補給するかワセリンを塗ります。



ダメージを回復するためには栄養をバランスよく摂るのが効果的。抗酸化ビタミンと言われるビタミンA・C・Eを意識して摂りましょう。



睡眠をたっぷりとるのが理想です。傷ついた細胞を修復し、肌の再生を早めるには、眠り始めの3時間に深い睡眠をとることが重要と言われています。

《紫外線を防ぐ成分について》

- 紫外線吸収剤…白くならない、まれにアレルギー反応を起こす
- 紫外線散乱剤…少々白くなる、アレルギー反応はほとんどない

紫外線吸収剤が配合されていないものには「紫外線吸収剤無配合」「紫外線吸収剤フリー」「ノンケミカルサンスクリーン」などと表示されており、皮膚の敏感な方や子どもの使用に適している



《効果的な塗り方》

- ① 日焼け止めを手の平に取る。
液状→1円玉1枚くらい
クリーム→いくら大1粒くらい

5か所に付けてから
のばせば、塗り忘れや
塗りむらを防げる

鼻の頭など
日にあたり
やすい所は
念入りに

- ② 額・鼻の上・両ほお・あごに分けて付ける。
- ③ そこからまんべんなく塗りのばす。
- ④ 重ねてもう一度、同じ量を塗る。
- ⑤ 2~3時間毎に塗り直しをする。

