

# まいにち健康 平成26年 6月号

まいにち健康のバックナンバーはホームページの「健康情報」に記載されています。

あると便利な置き薬  
くすりの広貫堂  
**株式会社 布村薬品**  
本社 福井市丸山2丁目410  
電話 0776-54-1896 FAX 0776-54-1998  
ホームページ <http://www.nunomura.com>

## これからの時期気をつけたい。紫外線！



くもりや雨の日が多くなり梅雨に入るこの時期、以外に気をつけたいのが紫外線です。紫外線というと「夏」をイメージしやすいですが、年間を通して多いのは5月～8月にかけて。特に紫外線の浴びすぎが、日焼け・しわ・シミの原因になったり、長年の蓄積が白内障や肌老化を進行させる事にも…。今回はこれからの時期特に気をつけたい、紫外線の特徴と対策について紹介します。



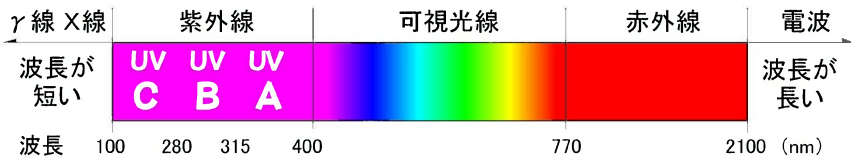
### 紫外線とは



地上に届く太陽光には、目に見える可視光線と、熱として感じる赤外線、目にもみえないし、感じることもできない紫外線が含まれています。紫外線は、可視光線や赤外線より波長が短く、エネルギーが大きいので、物質に化学変化を起こさせやすい特徴を持ち、殺菌や人に日焼けを起こさせたりします。他にも紫外線は波長によって、A、B、Cの3つに分けられます。

UV-Cはオゾン層でさえぎられる。

地上に届く太陽光

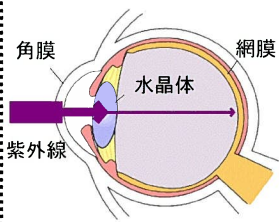


### 紫外線の種類と特徴

UV-A	UV-Bほど有害ではないが、長時間浴びた場合の健康影響が懸念されている。(ガラスを透過します)
UV-B	肌や目にダメージを与え、日焼けを起こしたり、皮膚癌の原因にもなります。ガラスを透過しないので、窓から室内には届きません。
UV-C	大気層(オゾンなど)で吸収され、地表には到達しない。

## 紫外線による健康への影響

### 紫外線による目への影響



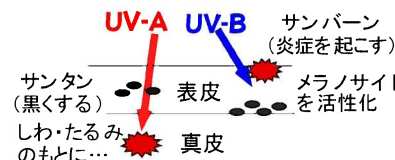
大半の紫外線は角膜で吸収されますが、角膜を通過した残りのほとんどが水晶体で吸収され、残り1～2%が網膜まで到達します。その為、強い紫外線を目に浴び続けると角膜や水晶体をいため、結果様々な眼病につながります。

### 紫外線による目の病気

急性：紫外線結膜炎(雪目)  
慢性：翼状片、白内障など

### 日焼けだけではなく、紫外線による肌へのダメージ

皮膚は表皮と真皮から出来ています。表皮は皮膚の最も外側にあり、メラニン色素(光線によるDNAへのダメージを減らす)を作る色素細胞や免疫機能を司る細胞などがあります。真皮はコラーゲンが主で、皮膚の丈夫さや張りを保ちます。UV-AはUV-Bに比べ肌へのダメージは弱いものの、肌を黒くしたり、真皮まで届くため、肌への蓄積がシワやたるみの原因につながります。UV-Bはエネルギーが強く(UV-Aの1000倍)、真皮までは届かないものの、肌に炎症を起こしたり(肌が真っ赤に焼けたり、水ぶくれがでたり…)、色素細胞を刺激して肌が黒くなります。炎症やシミだけでなく、DNAを傷つけるため注意が必要です。



### 紫外線による肌への影響

- ・肌が乾燥する
- ・ほくろやソバカスが増える
- ・シミができる
- ・しわができる
- ・皮膚がんのリスク

### 実は悪い働きだけではなく、紫外線とビタミンDとの関係

骨を丈夫にするのに必要なビタミンDの合成にも、紫外線が関わっています。右の図の様に肌に紫外線を浴びる事で、体内でもビタミンDが作られます。最近では、ビタミンDは筋肉にも作用する事によって高齢者の転倒予防にも役立つ事が報告されています。



日光に浴びる量は、手のひらを15分程日光にあてる程度で十分です。

## 日常生活に取り入れやすい紫外線対策

- ① 紫外線の強い時間帯を避ける。
- ② 日陰を利用する。
- ③ 日傘や帽子をかぶる。
- ④ 袖や襟のついた衣服で肌を覆う。
- ⑤ サングラスをかける。
- ⑥ 日焼け止めを上手に使う。

### 日焼け止めのSPF・PAって何？

SPF: UV-Bをどれほどの時間防いでくれるか?といったことを数値化したものです。ただ、日焼けするまでの時間には個人差がありますので、SPFの数値がいくらだからといって一概に何時間防いでくれるとはいえないです。例えば日焼け止めを塗らず20分で日焼けする人がSPF30の商品を使用した場合。20×30=600分 約10時間UV-Bを防いでくれる事になります。つまり、SPF値が高いほどUV-Bを防いでくれますが、その分肌への負担(刺激)も大きくなりがちなので、商品を選ぶ際気をつけてください。

PA: UV-Aをどれ程防いでくれるかを「+」で表示されており、1つ増えるごとに色素沈着が起こる時間を2～4倍に伸ばす効果があります。

