

春風、若葉に薫る頃、レジャー・農作業など外で過ごすことが多い毎日で、忘れてはならないのが紫外線対策です。紫外線といえば、女性の美白化粧品が思い浮かぶ方も多いと思いますが、実は男性の方が紫外線に敏感との説もあります（強い直射日光を浴びることが多い漁師、農業の方の肌のしわは深いですね）。オゾン層の破壊により紫外線は更に強く、より有害になっています。



### ◇紫外線の基礎知識

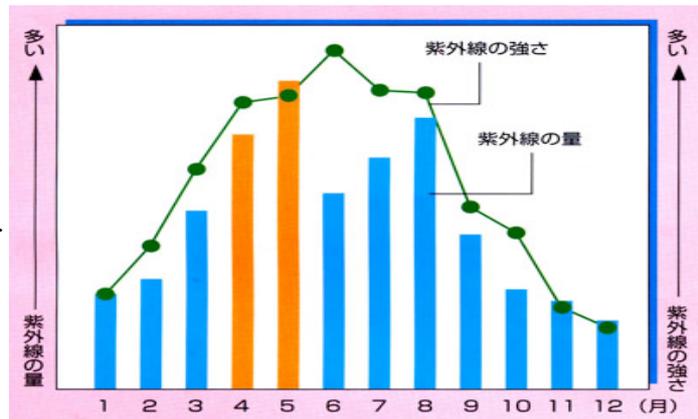
紫外線には3種類あり、波長の長い方からA・B・Cに分類されます。

|      |                                    |
|------|------------------------------------|
| UV-A | 生活紫外線と言われ、肌の奥まで届き、しわ・たるみなど肌の老化を起こす |
| UV-B | 肌の表面に強く作用し免疫力を低下させ、皮膚がんの原因とも言われる   |
| UV-C | オゾン層に吸収され、ほとんど地上に届かない              |

\* UV (ULTRA VIOLET) = 紫外線のことです

一年の紫外線の強さと量⇒

夏の紫外線はもちろんですが、冬の乾燥で肌が弱っていて急に紫外線が増える3月、4月も要注意な時期です！



### ◇怖い紫外線の話

紫外線の肌に与える影響は、シミ・そばかす・日焼けだけではなく、

- ① **皮膚がんの原因になる**  
メラノーマ：「悪性黒色腫」ともいい、足の裏、手のひらにできやすいのですが、背中や顔にできる方も増えています。「ほくろ」が急に大きくなったら注意！ 皮ふ科受診をお勧めします。
- ② **白内障の原因になる**  
白内障とは眼の水晶体が濁り、視力の衰えや失明することもある病気です。太陽の光が眼に入り屈折して像を結ぶ過程で、紫外線が眼のレンズに障害を与えるのではないかとされています。
- ③ **免疫力の低下**  
皮ふにつく細菌やウイルスに対して免疫機能の最前線で働くランゲルハンス細胞を減少させる

#### ◇紫外線防止 4 箇条

1. 衣服は濃いめの色を選ぶ
2. 薄地の長そでの上着を羽織る
3. 午前 9 時～午後 3 時の時間帯の外出を避ける
4. 日傘、帽子、日焼け止めを活用する



その他、食べ物で紫外線対策に有効なのはビタミン C です。ビタミン C はメラニン色素の生成を抑え、できてしまった色素を無色に還元するのを助ける働きをし、肌の弾力に關係するコラーゲン組織生成を助けて、肌の老化を防ぎます。



#### 関連情報

～ビタミン C と喫煙について～

紫外線だけでなく、喫煙もお肌の大敵！！

タバコ 1 本で 25～100mg ものビタミン C が破壊されます。  
タバコをたった 2 本吸っただけでビタミン C の一日必要量が失われてしまいます。

#### ◇日焼け止め剤について

ドラッグストア、コンビニ等で気軽に購入できますが、SPF、PA という文字にお気づきですか？

SPF とは：紫外線 B の防止効果指数で最高値が 50 です。

PA とは：紫外線 A の防止効果指数を表し、+++ が最高値になります。

SPF・PA 値は高ければ高い方がいい??

日焼け止めに含まれている UV カット成分「紫外線散乱剤」「紫外線吸収剤」は、合成化合物や鉱物由来の成分です。紫外線からお肌を守ってくれる成分ですが、人によってはこれが刺激になってトラブルを起こしてしまうこともあります。SPF・PA 値が高くなるほど、上記の成分もたくさん含まれています。

どのくらいの指数を選ぶかについては、外出時間の長さや肌のタイプで考えましょう。

いずれにしても、紫外線は『日光皮膚炎』という皮膚病を起こします。ご心配な方、日焼けによるトラブルでお困りの方は皮膚科受診をお勧めします。

紫外線による肌へのダメージは夏の時期だけではありません！

ご用心！！