

監修・症例写真提供：銀座よしえクリニック（大岡山 品川 銀座） 廣瀬 嘉恵 先生

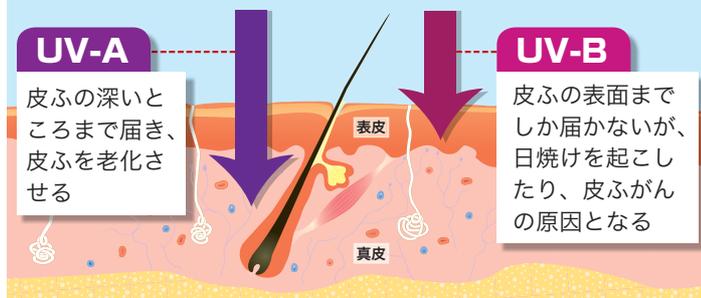
日焼けだけではない 紫外線の害

紫外線が強い条件

- 場所** 空気が薄い山の上
雪や水面で照り返しがあるところ
- 天気** 晴れ(ただし、曇りでも晴れの日の6割の紫外線量)
- 時間** 正午ごろ
- 季節** 日本では、6～8月

紫外線とは

紫外線とは、太陽の光の中に含まれる、目には見えない光線です。紫外線は波長によって **UV-A**、**UV-B**、**UV-C** に分けられます。そのうち、地表まで届く **UV-A** と **UV-B** が、私たちの体に影響を及ぼします。



紫外線による害

急性障害

紫外線を浴びると、すぐに現れる症状です。

日焼け

皮ふに炎症を起こし、肌が赤くなったり、黒くなったりします。

紫外線角膜炎

目が日焼けした状態です。白目の充血、異物感、痛みなどがあります。

免疫機能低下

紫外線が皮ふに当たると、皮ふにある免疫機能に関わる細胞の機能が抑えられます。

慢性障害

長年紫外線を浴び続けることで、将来的に現れてくる症状です。紫外線の被ばく量は蓄積されるため、たとえ弱い紫外線でも長時間浴びることで影響が出てきます。

しわ、しみ、日光ほくろ

皮ふのしわやしみは、加齢にともなう生理的な変化ですが、これらは単に老化の影響によるものだけでなく、**紫外線による光老化の影響**もあります。

良性腫瘍、前がん症、皮ふがん

紫外線が皮ふの細胞のDNAを長年にわたり傷つけることで、皮ふのDNAが突然変異を起こし、腫瘍の原因になると言われています。

白内障

目の水晶体が濁り、老眼が進行したり、視力が低下します。進行すると失明に至ります。

翼状片

白目が黒目に侵入します。瞳孔近くまで進行すると、視力障害を起こします。



▲紫外線が当たりやすい部分に皮ふのしわやしみが多く見られるのは、光老化の影響が大きい

これらの障害は、紫外線の浴びすぎないようにすることで、防ぐことができます

紫外線を浴びすぎないためにできること

日焼け止めを活用する

日焼け止めの選び方

日焼け止めの効果は、**SPF** と **PA** という数値で表されます。

SPFとは
UV-Bを防ぐ能力。1～50+までの数値で表す。

PAとは
UV-Aを防ぐ能力。+～++++までの4段階で表す。

数値は単純に高いものを選ぶだけでなく、**用途や自分の肌質によって適切なものを選ぶ**ことが大切です。

日焼け止めの塗り方

外に出る前にムラの無いように塗ります。汗などで落ちてしまうので、時間が経ったら説明書の指示に従い、塗りなおしましょう。

体につける場合
容器から直接、直線を描くようにつける

顔につける場合
5か所に置いてから、顔全体にまんべんなく伸ばす。それをもう1回くりかえす

円を描くようにムラなく伸ばす

使用後はきれいに洗い流そう

日差し対策

- つばの広い帽子や日傘を使う
- サングラス (UV加工のもの)
- 衣類で皮ふをおおう

服装以外にも…

- 日陰を利用する
- 日差しの強い時間帯の外出を避ける