

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

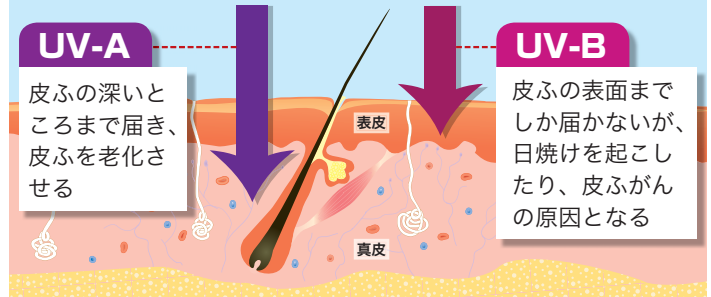
日焼けだけではない 紫外線の害

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。



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