

まだまだ寒い日が続き、春が待ち遠しく感じます。春になるとぽかぽかな陽気と共に、空から降り注ぐ紫外線の量が増加し始めます。紫外線は、殺菌効果やビタミンDの生成など良い面もありますが、浴びすぎると皮膚等に悪影響を及ぼすこともあります。今回は紫外線対策についてお伝えします。



## 春を迎える前に準備したい紫外線対策

### 紫外線には3種類ある！

#### UV-A

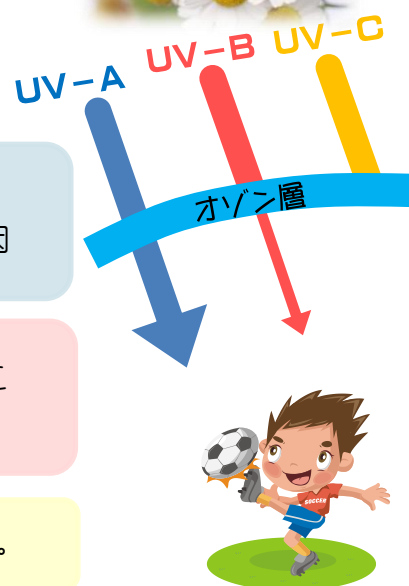
・地表に届く紫外線の多くはこのUV-Aで、それ自体のエネルギーは弱いですが、皮膚の奥まで届き、長時間浴びることで、時間をかけてシワやたるみ、シミの原因となります。

#### UV-B

・ほとんどはオゾン層などで吸収されますが、一部が地表に到達します。浴びすぎることによって、皮膚に炎症を起こしたり、メラニン色素が増え肌が褐色になったり、シミやそばかすの原因となります。

#### UV-C

・オゾン層などで全て吸収され、地表には到達しません。



もっとも有害なUV-Cは地表には到達しませんが、地表に到達するUV-Bは有害であり、オゾン層の変化に影響されることから、その増加が懸念されています。UV-Bは皮膚細胞のDNAに傷を付けてしまうため、皮膚がんの原因になると考えられています。また、UV-Aはエネルギーは弱いものの、地上に届く紫外線の95%を占めています。また、赤みや炎症が起きにくいので、浴びていることに気がつかないこともあります。



### 紫外線マメ知識

### 紫外線のウソ？ホント？

曇りの日は紫外線対策の必要はない



薄い雲では、晴れた日と比べ、UV-Bの80%以上が透過しているため、曇りの日も注意が必要です。

冬場の紫外線は心配ない



一般的に冬場は紫外線量は弱いですが、雪山では反射により180%の紫外線を浴びてしまいます。また、砂浜では反射により125%を浴びると言われています。

日焼け止めを付けば1日外にいても大丈夫



日焼け止めは紫外線を避けられないときに、防止効果を高めるものですが、太陽に長時間あたるためのものではありません。2~3時間おきに塗り直し(重ね塗り)することをお勧めします。

# 紫外線を浴びすぎないための対策

## まずは 衣類・傘で シャットアウト

- ・しっかりした生地の衣服を着る。生地をすかして太陽を見てみると生地の厚みが分かります。
- ・帽子をかぶる。特に広いつばのある帽子はより効果があります。
- ・日傘をさす。紫外線防止機能を高めた傘もあります。
- ・サングラスをかける。紫外線防止効果がはっきりと書かれたサングラスでは90%の紫外線をカットできます。



## 時間や環境は？ 紫外線の強い 時間を避ける

- ・紫外線は太陽が最も高くなる時に最も強くなります。10時から14時の間は特に注意が必要です。
- ・日陰を選ぶことも大切です。しかし、紫外線は空気中や地面、建物などに反射して日陰であっても紫外線を全く浴びないということはありません。



## 種類も豊富です 日焼け止めを 上手に使う

- ・顔など衣類で覆うことができない場合は日焼け止めが効果的です。
- ・日焼け止めの効果はSPFとPAで表示されています。SPFとはUV-Bを防ぐ指標で、数値が大きいほど効果が高くなります。また、PAとはUV-Aを防ぐ指標で、+～+++の三段階で示され、+が多いほど効果が高くなります。
- ・日焼け止めは乳液タイプやクリームタイプ、2層タイプの物もありますので、しっかり説明書を読んで、使用方法、使用量を確認しましょう。

毎日の紫外線が 気になる方は！

## UVインデックスをチェックする

### UVインデックスとは…？

UVインデックスとは紫外線が人体に及ぼす影響の度合いをわかりやすく示すために、紫外線の強さを指標化したものです。気象庁では、日々の紫外線対策を効果的に行えるように、UVインデックスを用いた「紫外線情報」を提供しています。

《気象庁による紫外線情報はこちら》  
<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>

### UVインデックスに応じた紫外線対策

- |            |   |   |
|------------|---|---|
| 1~2 弱い     | → | 安心して戸外で過ごせます。                                   |
| 3~5 中程度    | } | 日中は出来るだけ日陰を利用しましょう。出来るだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しましょう。 |
| 6~7 強い     |   |   |
| 8~10 非常に強い | } | 日中の外出は出来るだけ控えましょう。必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しましょう。     |
| 11+ 極端に強い  |   |   |

「紫外線環境保健マニュアル」より

### 《編集後記》

小麦色に日焼けした肌も素敵ですが、紫外線の浴び過ぎはお肌の老化を早め、皮膚がんや白内障などの病気が発症しやすくなります。UVカット商品や日焼け止めを上手に利用して、紫外線が増え始めるこれからの季節に対応していきたいですね。

スタッフ一同