



7月、8月は1年で最も紫外線が強い季節でもあり対策が欠かせません。帽子、日傘などで日頃から紫外線対策を行っている方も多いのではないのでしょうか。

【紫外線による健康への影響】

紫外線は身体にとって良い面と悪い面があります。良い面について、紫外線はカルシウムを代謝する際に重要な役割を果たすビタミンDを皮膚で合成します。これは日常生活で意識せずに浴びてしまう程度の紫外線で十分賄われます。皮膚科では紫外線の性質を利用して乾癬やアトピー性皮膚炎などの皮膚病の治療に光線療法を行います。

一方、悪い面では、一時的に大量の紫外線を浴びれば急性疾患では日焼け(真っ赤で痛い日焼け「サンバーン」、その後続く黒っぽくなる日焼け「サンタン」)を起こしてしまいます。

少量でも長年浴び続けていると慢性疾患として光老化が起こります。これは色素斑(シミ)、しわ、皮膚の良性・悪性の腫瘍として加齢とともに現れてきます。さらに紫外線が皮膚の免疫反応を抑えてしまうこともわかっています。また眼にも影響を及ぼし、急性疾患では紫外線角膜炎、慢性疾患では翼状片(黒目(角膜)の中央に向かって白目(結膜)が進入してくる病気)、白内障(水晶体が白く濁って視力が低下する病気)などがあります。

【紫外線の浴びすぎを防ぐには】

長期的な健康への悪影響予防のためには、日常的に紫外線の浴びすぎを防止することが重要です。日焼けをして強い痛みや水ぶくれがあるなど普段より症状が重い場合は、皮膚科の受診をおすすめします。気になることがあればかかりつけ医に相談しましょう。

●時間帯

紫外線は、正午前後、各地区で太陽の位置が最も高くなるときに紫外線が一番強くなります。その時間帯に長時間戶外で過ごすことがないように気を付けましょう。

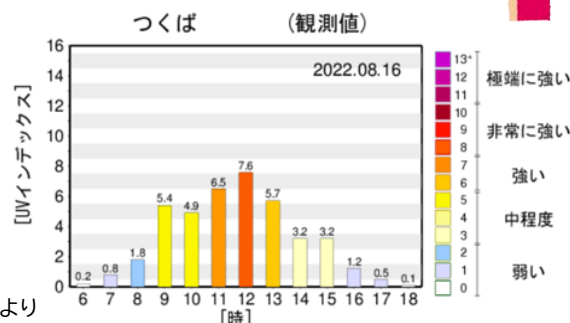
●場所

戶外にいるときにはなるべく日陰で過ごすといいでしょ。直接日光のあたらない日陰であっても、大気中の散乱や地面や建物からの反射等により紫外線を浴びているので注意してください。

気象庁ウェブサイトより

これまでの観測結果

2022年 8月 16日 観測所: つくば-Tsukuba



●衣類

肌の露出が少ない衣類、目の詰まった布でできているものの方が肌を紫外線から守ってくれます。黒色などの色調の濃い衣服の方が紫外線の透過率は低くなりますが、熱の吸収率は高くなるので無理のないように選びましょう。また帽子の着用で目の紫外線ばく露は20%程度減少するといわれています。つばの広い帽子だとより効果的です。紫外線防止効果のあるサングラスや眼鏡を適切に使用すると、目の紫外線ばく露は90%減少といわれています。日傘の併用もよいでしょう。

●日焼け止め(サンスクリーン)

戶外に出る前、衣類に覆われていない肌に日焼け止めを塗りましょう。薄くのばしてつけると効果が低いです。また日焼け止めがとれてきたと思ったときにすぐに重ね塗りするか、2、3時間おきの重ね塗りが効果的です。使用後はきちんと洗い落としましょう。

説明書にある使用量をしっかり塗りましょう

顔に使用する場合

クリーム状にするタイプの日やけ止めは、パール粒1個分、液状にするタイプは、1円硬貨1個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなく丁寧に塗り伸ばす。そのあともう一度同じ量を重ねつける。



クリーム状(パール粒 x2)



液状(1円硬貨 x2)



腕や脚など広範囲に使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでせんと描くように均一にムラなく伸ばす。



腕や脚の表と裏に1本ずつ