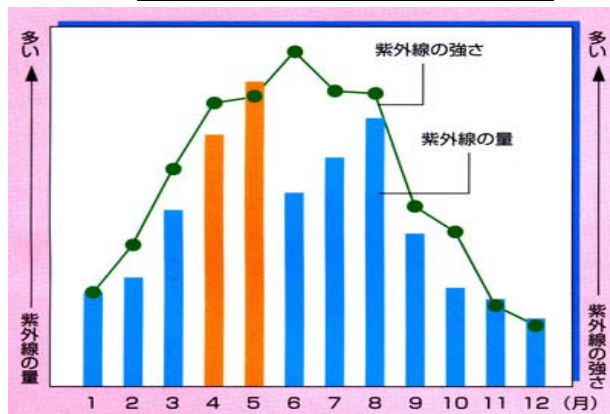


夏の紫外線対策～紫外線について知りましょう～

紫外線とは地上に降り注ぐ太陽光線の一種(肉眼で見ることのできない不可視光線)のことです。波長の長さによりUVA(紫外線A波) UVB(紫外線B波) UVC(紫外線C波)に分けられます。

- ①UVA☞エネルギーは弱いですが、波長が長く、雲や窓ガラスを通過して肌の奥深く、真皮にまで到達し、じわじわと肌にダメージを与えます。しわ、たるみなどの肌の老化を招きます。
- ②UVB☞エネルギーが強いため日焼けや炎症など肌へのダメージがすぐに表れます。シミ、そばかす、皮膚癌の原因、目の急性障害(紫外線角膜炎、結膜炎)目の慢性障害(白内障、翼状片)などを招きやすいです。
- ③UVC☞オゾン層に吸収されて地上には到達しません。

紫外線は3～9月、10～14時が最も紫外線量が多い。<1年の紫外線の強さと量>



●紫外線を浴びることの良い点は？

明るさ、光合成、血行促進、ビタミンDの生成、カルシウムの吸収促進、殺菌、光療法(B波の中の一部のみを当て、乾癬、アトピー性皮膚炎の治療に用います)

●紫外線を浴びることの悪い点は？

日焼け、DNAの損傷、皮膚癌、光老化(シミ、シワ)免疫力の低下、角膜炎、白内障を引き起こす可能性がある、物の劣化、損傷、色あせを進めるといわれています。

●紫外線を上手に防ぐ方法は？

①紫外線の多い時間帯(10～14時)の外出は避ける。

②日焼け止めを塗る

日焼け止めの種類にはSPF、PAという表示があります。

SPF☞UVBを防ぐ効果の目安で、日焼けをした後、肌が赤くなり始めるまでの時間をどれくらい伸ばすかを表します。

「SPF1」は20分、SPF25は20×25で500分(約8時間)効果があり、

日差しの強い日はSPF30以上が望ましく、国内にはSPF50まであります。

PA☞UVAを防ぐ効果の目安です。皮膚中のメラニン色素が酸化して皮膚がわずかに黒く日焼けするまでの時間をどれくらい伸ばすかを表します。

「PA+」から「PA++++」の4段階があり、「+」の数が多いほどUVAの防御効果が高くなります。**日差しの強い屋外では「PA++++」がお勧めです。**

③帽子、日傘、衣服で皮膚を覆う。つばの広い帽子などが適しています。

④サングラスを使用する。ただし色の濃いサングラスはかえって瞳孔を開くため、たくさんの紫外線が目に入ってしまいます。**紫外線カット率の高いものを選びましょう。**



*日焼けをしてしまったら、火傷と同様に冷やすことが一番です。

*水泡形成や痛みが強い場合には早めに皮膚科を受診しましょう。

る化粧品を患者様にお勧めしています。ご相談がありましたらスタッフにご確認ください。