

やっと寒い冬も終わりが見え日差しも強くなり暖かい日もある季節になりました。今まで家にこもりがちの方も外出する機会が増えてくるのではないのでしょうか。

外に出る時に気を付けたいことの 하나가日焼けです。太陽光線に含まれる紫外線は、さまざまな皮膚のトラブルを起こすことがあります。一年のうちでも、春から秋にかけては紫外線が多くなる季節で注意が必要です。

紫外線は波長により3つに分けられオゾンなどの大気層で吸収され地表に到達しない「UVC」、一部が地表に到達し皮膚や目に有害な「UVB」、長時間浴びると健康への影響が心配される「UVA」があります。

紫外線による日焼けには、肌が赤くなる「サンバーン」と肌の色が黒くなる「サンタン」の2つがあります。サンバーンは波長の短いUVBによって引き起こされ、皮膚に炎症が起こる現象です。また、サンタンは波長の長いUVAによって色素細胞がメラニン色素を合成することで皮膚の色を褐色に変えてゆくことが原因です。これは皮膚の細胞の遺伝子を紫外線から守るための身体防御作用です。

通常日光に当たって8～24時間でサンバーンがピークとなり、2～3日後にサンバーンが消失するとサンタンが起こります。

日焼けによる肌へのダメージはサンバーン状態がひどくなると水ぶくれやむくみ、痛み、ほてりのどが起こります。慢性的に紫外線を浴びた場合は一部の色素細胞がメラニンを合成し続けシミとなってしまうます。さらにこの状態が続くと皮膚の弾力性が失われシワができてしまいます。

そして最も心配なのが皮膚がんです。日やけと皮膚がんの関係は、まだはっきりしませんが長期にわたって浴び続けられないよう注意が必要です。また、がんに進行しなくても悪性のほくろや日光角化症という皮膚症状が現れるケースもありますので紫外線情報を日頃から確認して対策を心がけましょう。

日焼け止めには「SPF」や「PA」という表示があります。「SPF」はUVBを防ぐ効果の指数で1～50の数値は何もつけない状態と比べ炎症をどれくらい長い時間防ぐ効果があるかを表します。SPF1は20分を基準としてSPF30なら20×30分（10時間）効果があることとなります。

「PA」はUVAを防ぐ効果を表すものです。PA+（効果がある）、PA++（効果はかなりある）、PA+++（効果が非常にある）、PA++++（効果が極めて高い）の4段階で表されています。



数値が大きいほど効果がありますが同時に肌への負担も大きくなりますので短時間のお買い物や長時間のレジヤ・スポーツなど活動や使う方の肌質に合わせて選ぶようにしましょう。

イゲタヤ薬局