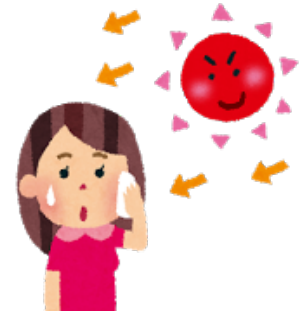


紫外線と聞いて、何を思い浮かべるでしょうか？

日焼け、シミ、シワ、それとも日干し、ビタミンD・・・今回は、紫外線についてのお話です。

紫外線 (Ultra Violet) は、日焼け、シミ、シワ等の原因となるだけでなく、長年浴び続けていると、皮膚がんや白内障等を引き起こすことがあります。ただ、悪い影響ばかりでもなく、カルシウム代謝の調整に重要な役割を果たすビタミンDを皮膚で合成する助けをしたり、布団干し等の日光消毒は生活の知恵です。紫外線の浴びすぎに注意しながら上手に紫外線とつき合っていくことが大切です。

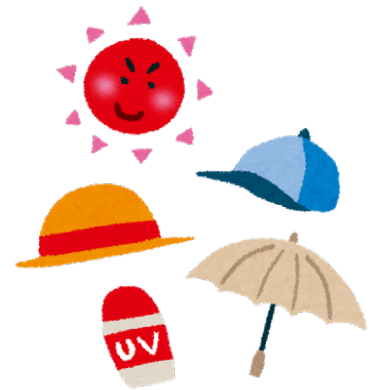


紫外線は、波長によって UV-A、UV-B、UV-C の3つに分けられます。そのうち UV-A と UV-B が私たちの皮膚まで届いています。UV-B は作用が強いため、短時間でも皮膚が赤くなる炎症反応 (サンバーン) を引き起こし、その刺激によりメラニンが作られます。UV-A は皮膚に蓄積的なダメージを与え、深い部分に到達してコラーゲン等のたん白質を変性させ、シワやたるみの原因を作ります。また、メラニンの生成を促すとともに褐色に変化させ、肌を黒くさせる作用 (サンタン) もあります。

紫外線の強さは、太陽が頭上にくるほど、標高が高いほど、南に行くほど強くなります。1年のうちでは春から初秋にかけて強く、今まさにピークを迎えています。

★日常生活に取り入れやすい紫外線対策をご紹介します。

- ①紫外線の強い時間帯を避けましょう。
- ②日陰を利用しましょう。
- ③日傘を使い、帽子をかぶりましょう。
- ④袖や襟のついた衣服で肌を覆いましょう。
- ⑤サングラスをかけましょう。
- ⑥日焼け止めはこまめに塗り直しましょう。



ここで、日焼け止め等UVケアの製品で見かける用語を確認しておきましょう。

● SPF…Sun Protection Factor の略で、UV-B 防止効果の程度を「数値」で表したもの

皮膚が赤くなるまでの時間 (基準値 20 分) を何倍長くできるかを示す

例) SPF30 : 20 分 × 30 倍 = 600 分。約 10 時間程度の日焼け止め効果あり

● PA…Protection Grade of UV-A の略で、UV-A 防止効果の程度を「記号「+」」で表したもの
「+」の数が多いほど効果 ↑ PA+, PA++, PA+++, PA++++ の 4 段階。

左より、UV-A 防止効果がある、かなりある、非常にある、極めて高いことを示す

最後に紫外線の良いお話。ビタミンDの摂取は、まず食事からが基本ですが、日光による合成もうまく利用することが必要で、両手の甲くらいの面積が 15 分間日光にあたる程度、または日陰で 30 分間くらい過ごす程度で、食品からのビタミンDとあわせて十分なビタミンDが供給されるものと考えられます。