

紫外線について

紫外線の基礎情報



紫外線は波長によって種類が異なり、「UV-A、UV-B、UV-C」の3つに分けられます。

UV-A

UV-Bほど有害ではないですが、真皮層にまで達する浸透力をもつことから、**肌老化**の大きな原因となっています。地上に届く紫外線の**約95%**を占めます。

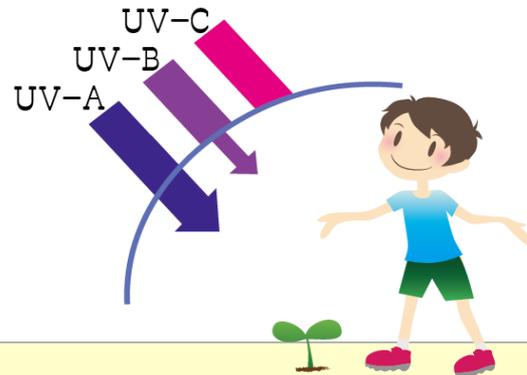
UV-B

地上に届く紫外線の**約5%**。皮膚を火傷のように赤くしたり、シミ・そばかすを作るため、屋外での日焼けの主な原因とされています。

この光線の防御効果は**SPF**として商品に明記されています。

UV-C

空気中の酸素分子とオゾン層で完全に遮られるため、**地表には届きません**。



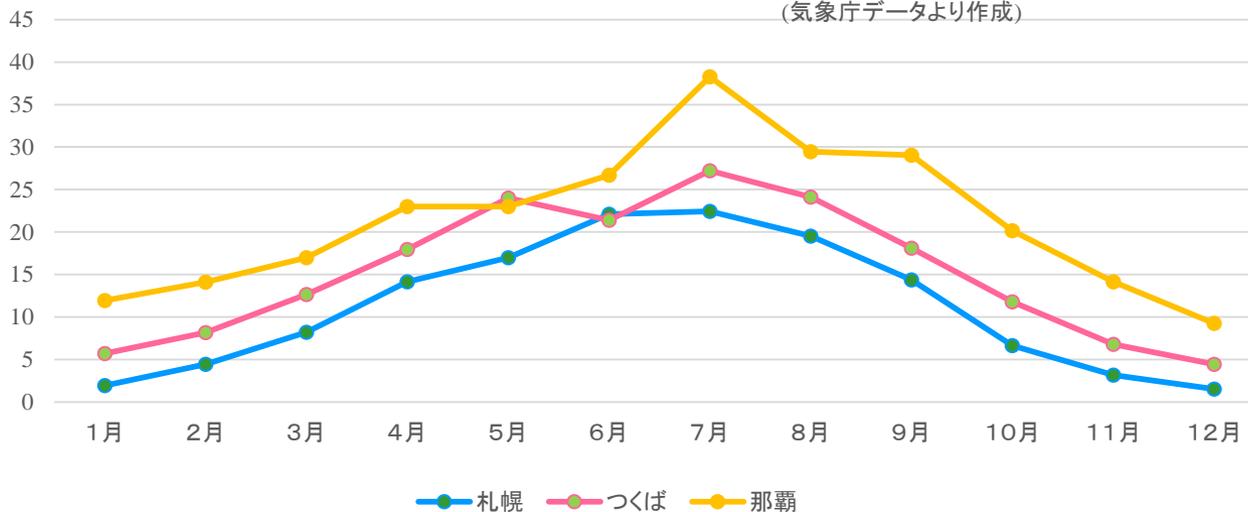
紫外線の強さと量

日本国内でも、各地域の高度や日照時間により、年間紫外線量は大きく異なります。こちらは、各観測地点で継続的にみた紫外線照射量ですが、**沖縄と北海道では2倍近くも差**があることがわかります。

◆月別紫外線照射量

2014年 日積算UV-B量の月平均値 (kJ/m²)

(気象庁データより作成)



紫外線による健康障害

1. 皮膚への影響

急性障害

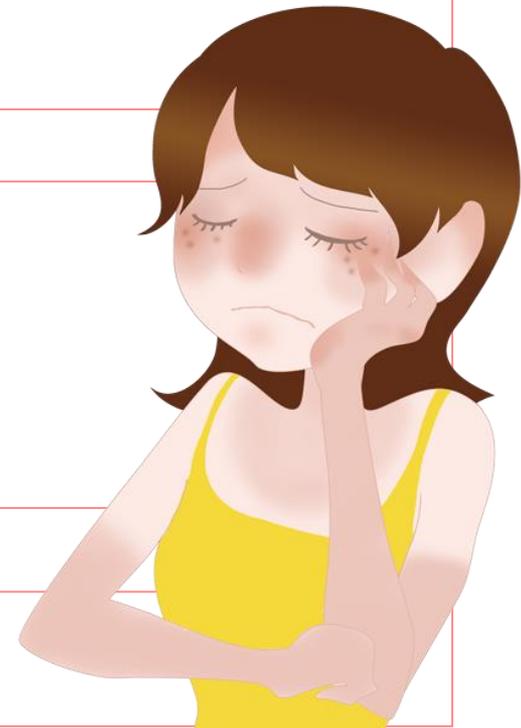
- ・日焼け(サンバーン、サンタン)
- ・皮膚の免疫機能低下

慢性障害

- ・しわ、しみ
- ・良性腫瘍: 脂漏性角化症(いぼ)
- ・前がん症: 日光角化症、基底細胞がん
- ・皮膚がん: 有棘細胞がん、メラノーマ

光線過敏症

※一般に、「日光アレルギー」と呼ばれるもの。



サンバーン: 日差しを浴びて数時間後に皮膚が赤くなる日焼け。痛みがある。
サンタン : 赤みが引いた後の、黒くなった状態。痛みはない。

紫外線による健康障害

2. 眼への影響

紫外線の光の大半は、角膜で吸収されますが、1～2%は水晶体を通過し網膜まで到達します。

白内障

白内障は80以上のタイプがあるといわれていますが、日本人に多く見られる「皮質白内障」というタイプは、紫外線との関連が知られています。

紫外線角膜炎

強い紫外線に曝露した際、急性に現れる角膜の炎症です。**結膜(白目)の充血、異物感、流涙**が見られ、ひどい場合は**眼痛**も生じます。

雪面など、紫外線反射の強い場所で起こるものは「雪眼(ゆきめ)」と呼ばれます。

黄斑変性症

黄斑は、紫外線をまともに受ける部位であるため、活性酸素が発生して視神経の脂肪・タンパク質を酸化させます。

翼状片

結膜(白目)が角膜(黒目)に侵入する繊維性の増殖組織で、瞳孔近くまで進展すると視力障害をきたします。

紫外線対策①

紫外線は、浴びてからの手入れでは、皮膚の老化や眼への悪影響といった害から身体を守る事はできません。

そのため、紫外線を浴びすぎること防ぐ対策が必要です。



日焼け止め

SPF値とPA値という基準があります。

SPF値が高い方が、より有害性のあるUV-Bを防ぐ効果が長くなります。カット率はあまり変わりません。PAは+の数が多い方が効果が強くなります。

サンスクリーン剤使用のめやす

出典: 日本皮膚科学会

条 件	防御対象波長	防御効果		備 考
		SPF	PA	
日常生活	UVB UVA	5	+	光老化予防
軽い屋外活動、ドライブなど		10	++	サンバーン、光老化予防
晴天下のスポーツ、海水浴など		20	+++	サンバーン、光老化予防。耐水性のあるもの
熱帯地方での屋外活動		30以上	+++	

選ぶ際は、SPF値を見て選ぶようにしましょう！



紫外線対策②

～日焼け止めの塗り方・注意点～

顔

液状



× 2

クリーム状

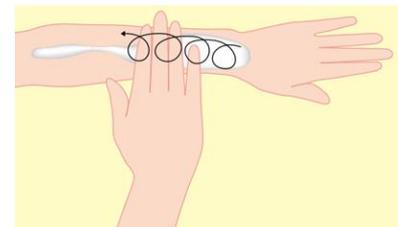
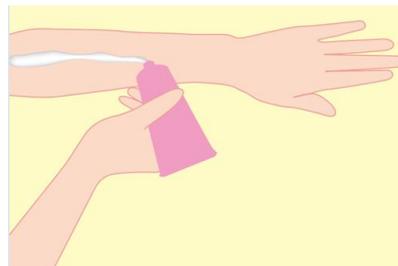


× 2



液状は1円玉2枚分、クリーム状はパール2つ分手の甲にとり、顔に分けてのせます。
指を使ってムラなく伸ばしましょう。

身体



容器から直接、直線を描くようにつけます。
その後、手のひらでらせんを描くようにムラなく伸ばします。

紫外線対策③

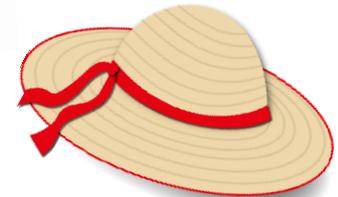
日傘

頭・顔・首など、上半身のほとんどを守ってくれます。
UVカット率に注目して選びましょう。



帽子

頭皮に紫外線を浴び続けると、髪が傷んだり、頭皮トラブルに。
顔・首・頭全体を覆ってくれるつばの広い帽子を選びましょう。



サングラス

眼への悪影響のみでなく、研究により眼に紫外線を浴びるだけで日焼けしてしまうということが分かってきました。**紫外線透過率の低いもの・紫外線カット率の高いもの・色の濃くないもの**を選びましょう。

外出時間

紫外線量が最も多い、午前10時～午後2時までの外出は避けましょう。
積極的な活動は、できるだけ早朝・夕方にするようにしましょう。



紫外線対策③

食事

紫外線を浴びると、体内で増加する**活性酸素**。これは、健康・美容にとって大敵。活性酸素の攻撃力を低くするためには、**抗酸化成分**を積極的に摂取し、身体の**抗酸化力**を高めましょう。

そのために、積極的に摂取してほしい栄養素は……

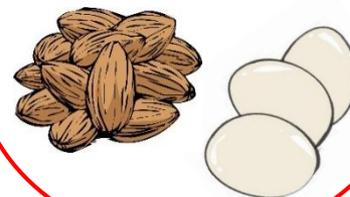
ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



ポリフェノール



β - カロテン



リコピン

