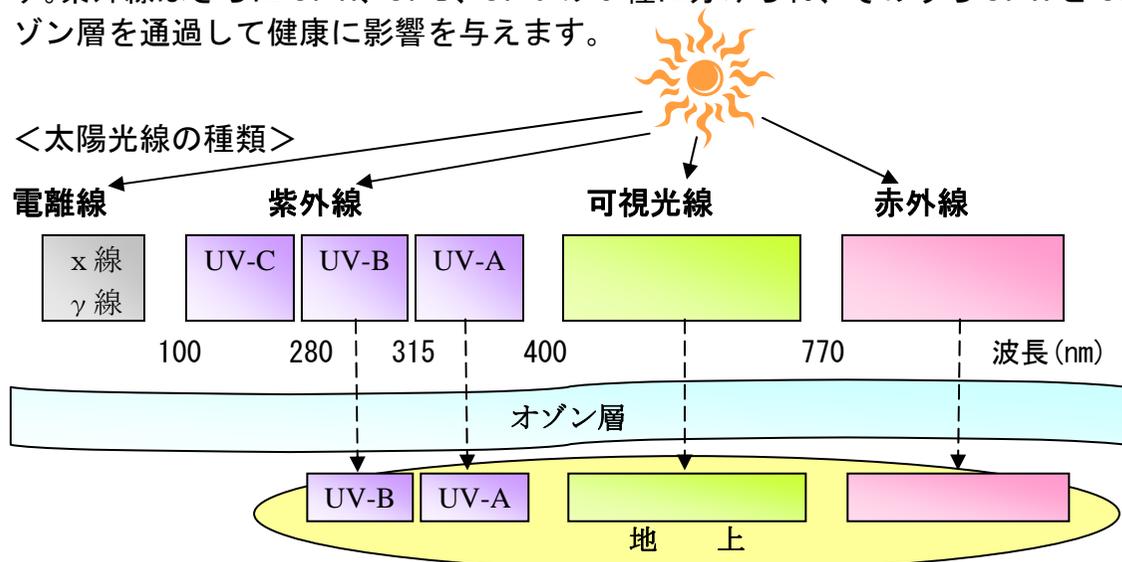


ようやく梅雨も明け、紫外線が気になる季節になりました。  
今回は「紫外線とUVケア」についてお話ししたいと思います。

### ●紫外線とは？

紫外線（UV：Ultra violet Ray）は、地上に届く太陽光の中で最も波長が短いものです。太陽光線には赤外線、可視光線、紫外線などがあり、波長によって分けられます。紫外線はさらにUV-A、UV-B、UV-Cの3種に分けられ、そのうちUV-AとUV-Bがオゾン層を通過して健康に影響を与えます。



### ●紫外線の性質

太陽光の中でも特に人体に有害といわれているのがB領域紫外線UV-Bです。では紫外線はどんなときに強く影響するのでしょうか？

- ①曇りの日と晴れの日の地上に届く紫外線量はほとんど変わりません。薄い雲ではUV-Bの80%以上が透過します
- ②地表面の種類により紫外線の反射率は大きく異なります。  
〔新雪 80%、砂浜 10~25%、コンクリート・アスファルト 10%、水面 10~20%、草地・土面 10%以下〕
- ③標高が1000m上昇するごとにUV-Bは10~12%増加します。
- ④建物の中では屋外の10%以下の紫外線量となります。
- ⑤帽子の着用で眼へのばく露は20%減少します。
- ⑥UVカット機能をもった眼鏡やサングラスの着用で90%減少します。
- ⑦紫外線が最も強い時期は6~8月、時間帯は12時頃です。

### ●紫外線の人体への影響

良いところ…ビタミンD（カルシウムやリンの吸収を促す）の合成を助ける  
悪いところ…日焼けや良性・悪性腫瘍（皮膚がん）、シワ、しみ、白内障、免疫機能低下などの原因となります。



### ●日光浴は必要？

紫外線はビタミンDの合成を助けるので、以前は適度な日光浴が健康や発育に良いとされ、母子手帳にも記載されていました。しかし現在ビタミンDは通常の食事から摂取されていること、また日常生活で日光に当たる程度で十分合成されることが分かっており、積極的な日光浴は必要ないと考えられています。1998年に母子手帳から「日光浴」をすすめる記述は消えました。

### ●UVケア

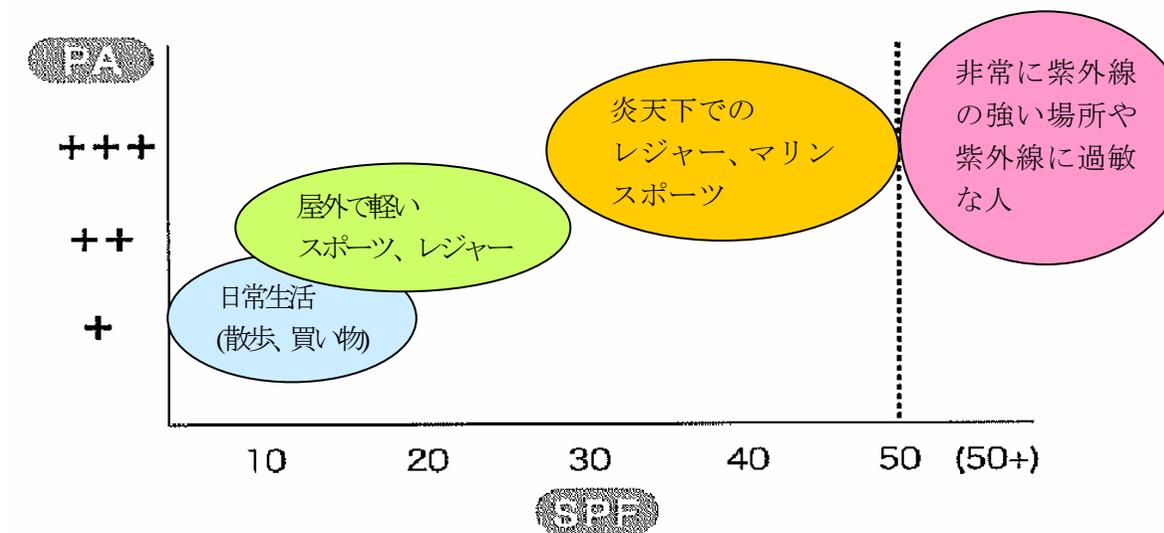
日差しの強い時は、過度の紫外線を浴びないように予防することが大切です。日焼けをしてしまったら、火照りを鎮め、化粧水で乾燥を防ぎましょう。

### 対策

紫外線の強い時間帯を避ける、日陰を利用する、衣類で覆う、サンスクリーン剤、サングラス、帽子、日傘を利用する

### <サンスクリーン剤の効果表示 SPFとPA>

サンスクリーン剤は塗りむらの無いように規定量使用し、2~3時間おきに塗りなおしましょう。強力なサンスクリーン剤はお肌に負担をかけます。いつ、何をやる時に使用するかによって、適切な強さのものを選びましょう。



\*PA (Protection grade of UV-A) …UV-Aの防御効果を表す指標です。

\*SPF (Sun Protection Factor) …UV-Bの防御効果を表す指標です。