

紫外線について

ひかりが丘薬局

H23.7月号

<紫外線について>

紫外線は、A、B、Cの3つに分けられます。

UV-A	浴びると肌が黒くなる日焼け（サンタン）をする。 大量に浴びると、皮膚の老化を早める。
UV-B	浴びると肌が赤くなる日焼け（サンバーン）をする。 大量に浴びると、免疫力の低下や皮膚ガン、白内障、角膜炎などを引き起こす恐れがある。
UV-C	オゾン層によりほぼ吸収されるため、地上にはほとんど到達しない。 (ただし、最も危険な光線)

※UV-Bは、オゾン層の変化に影響されるため、オゾン層の破壊がUV-B増加につながる。

※皮膚ガンに関しては、日本人は白色人種に比べて紫外線の影響が少ないことがわかっている。

※目への影響は、帽子で20%、UVカットサングラスで90%減少する。

紫外線は、10時～14時頃、6月～8月頃が最も強くなりますが、紫外線の弱い冬でも、雪は紫外線を強く反射し、2倍近い強さになります。

また、曇った日でも、薄い雲では80%以上が透過してしまいます。

<日焼け止めについて>

○紫外線防止剤

種類	紫外線吸収剤	紫外線散乱剤
代表的な化合物	メトキシケイヒ酸オクチル (あるいは、メトキシケイヒ酸エチルヘキシルジメチルPABAオクチル) t-ブチルメトキシジベンゾイルメタン等	・酸化亜鉛 ・酸化チタン
特徴	・塗った時に白く見えない。 ・まれにかぶれる人がいる。	・酸化亜鉛はUV-Aを、酸化チタンはUV-Bを防ぐ。 ・吸収剤に比べると塗った時に白く見える。
表示		「紫外線吸収剤無配合」 「紫外線吸収剤フリー」 「ノンケミカルサンスクリーン」 ※子供用や敏感肌用はこちらのみを含んでいるものが多い。

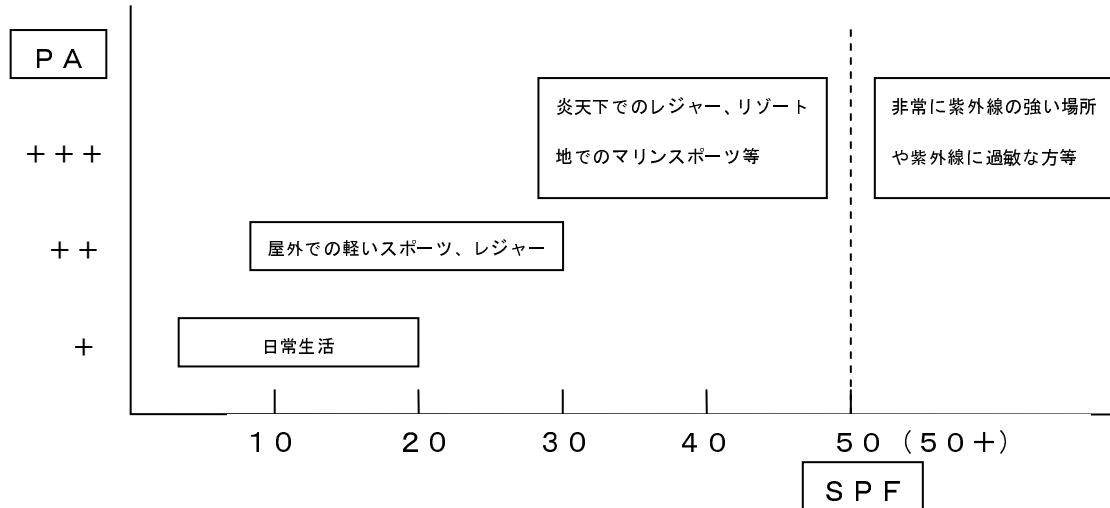
(裏面に続きます)

○効果表示（PA、SPF）とは

PA…主にUV-Aを防ぐ指標

SPF…主にUV-Bを防ぐ指標

使用するシーンに合わせた選び方をしましょう。



<紫外線とビタミンD>

ビタミンDは骨の成長に必要です。

まずは、食事から摂ることが基本ですが、ビタミンDはからだの中で紫外線の助けにより作られます。

(ビタミンDを多く含む食品：魚類、きのこ類)

※母乳栄養の赤ちゃんやアレルギーなどで食事制限をしている赤ちゃんは、ビタミンDが不足しがちです。

妊婦さんや授乳中のお母さん、骨粗鬆症の方は、日頃の食事に気をつけ、1日15分程度の日光浴または日陰で1日30分程度過ごす時間をつくりましょう。

<最後に>

日焼けをしてしまった時は、なるべく早く冷水タオル等で冷すことが大切ですが、水ぶくれになったり、ヒリヒリ感が引かないような場合は、早めに皮膚科で診察を受けましょう。

