

## 健康アドバイス

## 紫外線対策について



岡山県南部健康づくりセンター 医師 佐々木 佐起子

日差しもいよいよ強くなってきました。太陽光を浴び過ぎることで、紫外線による肌の老化や皮膚がんにつながるリスクがあることはよく知られています。この夏は熱中症対策だけでなく、ぜひ紫外線対策も心がけてみてはいかがでしょうか？

## ○ 紫外線とは

太陽光線は波長により、目に見える「可視光線」、目に見えない「赤外線」と「紫外線」に分けられます。紫外線はさらに波長によってUV-A、UV-B、UV-Cに分かれます。

UV-Aは皮膚の奥、真皮層まで届いて大きなシワやたるみの原因となります。UV-Bは皮膚の表面、表皮に日焼けを起こしてしみをつくり、乾燥を招いて小じわもつくります。また、紫外線を長時間浴びることで皮膚のDNAが傷つき、皮膚がんにつながる場合もあります。

## ○ 紫外線が強くなる時期を知っていますか？

紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてです（図1）。また、緯度が低いほど紫外線量は多くなります。紫外線量は天気によっても異なるので、気象庁が出す紫外線予想分布図などを参考に、紫外線の多い日にはなお一層気をつけるようにしましょう。

## ○ 肌のタイプによって異なる紫外線の影響

紫外線の影響は、皮膚のタイプによっても異なります。とくに、日光を浴びるとすぐに赤くなるが、その後、あまり肌に色つかないⅠ型は、紫外線をブロックする「メラニン色素の量が少ないタイプ」で、日本人の18%がそうだとされています。Ⅰ型では光老化が進みやすく、皮膚がんを起こす危険性も大きいといえます。（日本人では、Ⅱ型は70%、Ⅲ型は12%といわれています。）

## ○ 紫外線への対策

日焼け止めを積極的に使いましょう。日焼け止めは紫外線量やシーンに応じて使い分け、しっかり・たっぷり・まんべんなく塗ることが大切です。また早めに塗りなおしましょう。しっかりした生地の衣服を着ること、サングラスや帽子の利用や・日傘を使うことも効果的です。紫外線は目にも影響して、白内障の原因にもなります。

（図1）

