



# 紫外線と日焼け

今年も夏がやってきました。レジャーに出かける人はもちろん、普段からお肌を守りたい人にとっても気になるのが紫外線。しかし、紫外線を浴びると何がいけないのでしょうか？そして、紫外線から身を守る方法とは？ (神様)

## 紫外線

日焼け対策について考える前に、まずは紫外線がどのようなものか知っておきましょう。紫外線は皮膚がん・シミ・シワ・白内障などの原因となり、波長の違いによって次の3種類に分けられます。  
**UVA**…表皮にあるメラニン色素を黒くし、さらに表皮を通り越して真皮にまで達し、シワ等の原因となります。  
**UVB**…急激な日焼け（皮膚が赤く炎症を起こした状態）・シミ・ソバカスを引き起こします。  
**UVC**…オゾン層に吸収され、地表にはほとんど届きません。

## UVカット商品

近頃はメガネ、サングラス、衣服、日傘、帽子といった様々な商品にUVカット加工が施されています。また、電車の窓ガラスでUVカット加工されているものもあります。これらは、果たして本当に紫外線を防いでくれているのでしょうか？

実は、UVカット商品には非常に高い効果があり、概ね90%以上の紫外線を防いでくれます。しかし、メガネ、サングラスは横から紫外線が入り、その紫外線は目に直接入るということとなります。また衣服、日傘、帽子などの場合、色や素材によってその効果は異なり、色が濃いものほど紫外線を通しにくいようです。



◀皮膚の様子。真皮は表皮に比べて約10倍も厚い構造になっています。

## 日焼け止め

日焼け止めには次の2つの略号が記されていて、効き目の強さを表しています。強いものほど良いと思っている人も多いと思いますが、強すぎるものは皮膚に負担がかかります。自分の生活に合ったものを使うようにしましょう。

### SPF

どの程度の量の紫外線 (UVB) までなら皮膚の炎症を抑えられるかという目安で、数値が大きいほど効き目が強いです。「50+」という表記はSPFが50よりも高いことを指しますが、日本での日常生活では50以下のもので十分です。

### PA

どの程度の量の紫外線 (UVA) までなら皮膚の色が黒く変化するのを防げるかという目安で、「+」から「+++」まであります。「+」で全く塗らない状態の2~4倍、「++」で4~8倍、「+++」で8倍以上になります。

## 日焼け後のケア

### —— 外からのケア

日焼けしたら、まずは濡れタオルや冷水シャワーで火照りを鎮めることが重要です。日焼け後の肌は水分をキープする能力が失われているので、冷やした後は化粧水などをこまめに塗り、水分を多く与えるように心掛けましょう。さらに乳液を塗って、水分の蒸発を防ぐようにするのが理想的。ただし、日焼けした直後の肌にいきなり化粧水などを塗っても効果は期待できません。

### —— 内からのケア

ビタミン (特にC・E) を多く摂りましょう。ビタミンC・Eは、シミ、ソバカスの原因となるメラニン色素の生成を抑えてくれます。

ただし、水ぶくれになってしまうほどの重度の日焼けには、このようなケアでは対応しきれません。その場合は皮膚科で処置をしてもらうことが必要です。

色白の人、日焼けで皮膚が赤くなりやすい人、日焼け後に痛みが起りやすい人は特にしっかりと紫外線から身を守るようにしましょう。下の表を参考にして日焼け止めを選んで下さい。

通学や買い物などの日常生活	SPF10前後 PA+
屋外での軽いスポーツやハイキングなど	SPF10~30 PA++
マリンスポーツや春スキーなどのレジャー	SPF30以上 PA+++~++++
非常に紫外線の強い場所 (高地や赤道付近)	SPF50+ PA++++

はみだし  
すてーじ

自転車に乗っている時は歩行者が邪魔だと思い、歩いている時は自転車がうざいと思う。人間とは勝手なものだ。(教・2 せいうち)  
⇒そして、自動車に乗っている時は自転車も歩行者も邪魔に思うんですね。(初心運転者の編)