

春から始める紫外線対策

厚生連健康管理センターがかわ 保健師

村山 晶子さん

太陽の光には、目に見える光の可視光線と、目に見えない光の赤外線、紫外線があります。紫外線は、その中で最も波長の短い光で、波長によってUVA、UVB、UVCの3種類に分けられます。最も有害といわれているUVCは地球に届きませんが、UVAは5月、UVBは8月に最も多くなります。

紫外線には、ビタミンDを合成し骨を強化する作用や細菌やウイルスを殺菌する作用がありますが、人体が紫外線を浴びることによって起こるさまざまな健康被害も指摘されています。そのなかで1番問題になるのが皮膚がんです。これは、紫外線が遺伝子を傷つけたり、細胞を修復する機能を抑制することが原因と考えられています。また、目への影響もあります。すぐに症状が現れるものは、角膜炎が炎症を起こす紫外線角膜炎があり、長期間浴び続けていることで白内障や翼状片が起こりやすくなります。この他にも、髪や頭皮を傷めたり、免疫力を低下させたりします。

● 紫外線を予防するには

- 日差しが強まる10～14時頃の外出をできるだけ控える
- 皮膚の構成成分であるたんぱく質、紫外線対策効果のあるビタミンCやE、皮膚の免疫作用を高めるβカロチンなどを積極的にとるようになり、バランスの良い食事を心がける

- 日焼け止めクリームを使う

- 日傘、つばの広い帽子、サングラス、長袖の服などを活用する

※紫外線は地表面からも反射しているため、帽子や日傘ですべてを防ぐことができません。地面からの反射紫外線も対策しましょう。

● 日焼け後のケアは

- 日焼けした皮膚をしっかりと冷やし、刺激しないようにする
- 水分摂取を心がける
- しっかりと体を休める



夏の紫外線は日差しも強く気をつけますが、UVAがピークをむかえる5月前後は無防備に過ごしてしまいがちです。早めからの紫外線対策を行いましょう。