



加地薬局かわら版

2012年5月



👑 紫外線対策

夏に近づいてくるにつれて、日差しが徐々に強くなってきました。

そこで気になることと言えば紫外線です。紫外線が多くなるのは5～7月頃、時間帯では午前10時～午後2時頃とされています。これからの時期は特に紫外線対策が必要です。

👑 紫外線の種類

長波長紫外線 (UV-A)	窓ガラスを通過し、肌深部までダメージを与え、シミだけでなくシワやたるみを招きます。
中波長紫外線 (UV-B)	肌の表面近くに影響を与え、急激な日焼け(炎症)や皮膚ガンの原因にもなります。窓ガラスに吸収されるので、室内には入ってきません。
短波長紫外線 (UV-C)	オゾン層で吸収され、地上には届きません。

👑 紫外線が人体にもたらす影響

慢性の症状 <皮膚> しわ、しみ、老人斑、白光角化症、皮膚ガン

<目> 白内障、翼状片炎

急性の症状 日焼け、雪眼炎(雪目)、免疫機能低下

※しかし、紫外線にも利点があります。

ビタミンDの生成・・・人は太陽の光を浴びると、体内でビタミンD合成を促進します。

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け骨を強くするビタミンです。

殺菌効果・・・紫外線には殺菌作用があります。まな板やふきん、下着類を直射日光に当てて乾かした方が良いと言われるのはこのためです。



👑 体の外から紫外線対策

① 目の対策・・・紫外線防止効果のあるメガネやサングラスをかけて目を守りましょう。

これにより約90%の紫外線を防ぐと言われています。

② 肌の対策・・・衣類で覆うことができない顔や腕には日焼け止めを使いましょう。

③ 服で対策・・・洋服は長袖や襟付きのシャツなどを着用しましょう。

色は白より黒の方が紫外線を通しにくいと言われています。

つばの広い帽子や日傘は、太陽光線を遮り肌を守ってくれます。

👑 体の中から紫外線対策

ビタミンC・・・細胞や色素沈着を防ぎ、しみ予防に期待できます。

いちご・かんきつ類・キウイ・ピーマン

ビタミンE・・・血行を良くして新陳代謝を促す作用があるほか、メラニン色素の排出を助けたり

活性酸素の発生を抑えるとも言われています。

アーモンド、落花生、植物油、マーガリン

これらの食品を意識的に取り入れましょう。



👑 それでも日焼けしてしまったら・・・

水や氷で冷やしましょう。

日焼けをして肌がヒリヒリするのは、ヤケドと同じで炎症をおこしているためです。

流水や冷蔵庫で冷やしたタオルなどで患部を押さえ、30分以上冷やしましょう。

それでも強い痛みがある場合は皮膚科を受診しましょう。

