

みなさん、紫外線対策してますか？

太陽の光には、目に見える光（可視光線）と、目に見えない赤外線、紫外線とがあります。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に分けられますが、実際に地表に届くのは、そのうち **UVA** と **UVB** です。

UVC

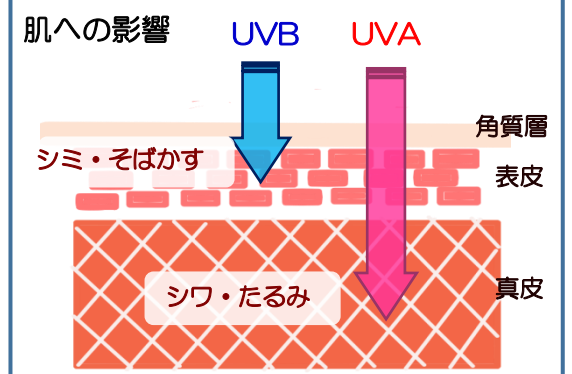
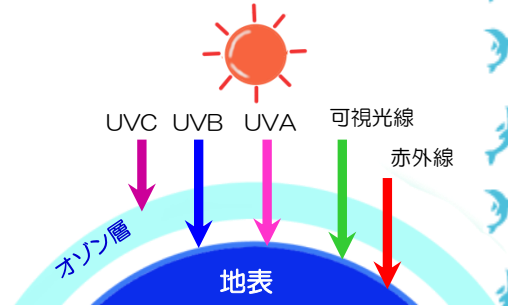
大気層（オゾンなど）で吸収され、地表には到達しません。

UVB

太陽から届く紫外線の約 1 割と量は少ないのですが、肌への作用が強いため、皮膚の表面（表皮）に作用して赤く炎症を起こしたり、メラニンの生成を促したりして日焼けによる **シミ**、**ソバカス**の原因になります。繰り返し浴びると皮膚等に有害で、皮膚がん等の原因になります。

UVA

UVA は、太陽から届く紫外線の約 9 割を占め、雲や窓ガラスを透過して肌の奥、**真皮**まで達します。**シミ**以外に **しわ**や **たるみ**の原因となります。

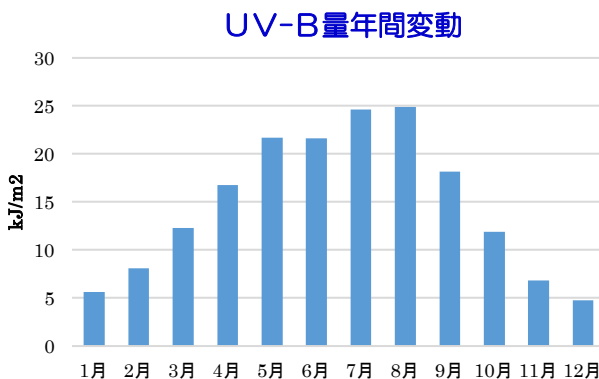


どんな条件で紫外線が多くなるの？

時間帯

正午前後(午前 10 時~午後 2 時)が最も多く、この 4 時間で 1 日に降り注ぐ紫外線の約 50%以上~を占めていると言われています。逆に日の入り、日の出付近はかなり少なくなります。ただ目に入る紫外線は逆に朝、**夕方**のほうが多いとも言われています。

季節



出典：気象庁日積算UV-B量の月平均値のデータを元に作成

UVB は **春~秋(3~9 月)**も多くなりますが、やはり真夏が 1 番多くなります。また、真夏は真冬に比べてUVBの量が約 5 倍にもなると言われています！

天候

UVB 量は快晴日が最も多く、雨雲など雲の量が多い場合は快晴日の 30%程度。薄曇りくらいであれば 60%ほどのUVBが届いています。

快晴：100%

曇：60%

雨：30%

油断大敵！

紫外線対策は？どう選ぶの？

日焼け止め化粧品に表示されている紫外線防止効果の目安には次の2つがあります。



SPF

SPFはUV-Bを防ぐ効果を表す数値です。この数値が高いほど、日焼けの時間を遅らせる効果が高いといえます。

PA

PAは、UVAの肌を守る効果のことです。

効果

素肌を紫外線にさらすと、日焼けが始まるまでに15分から25分程度かかります。

SPF20の日焼け止めを塗る ⇒ 15分～25分 × 20倍 = 5～8時間日焼けに時間がかかる、という計算になります。

日焼け止めの目安

日常生活（散歩・買い物）

SPF15～20 PA++

通勤、屋外で1～2時間レジャーなど

SPF20～30 PA++～PA+++

晴天（炎天下）での長時間スポーツ、レジャー

SPF50 PA+++～PA++++

ポイント

○顔の中で高さのある部分（おでこ、鼻筋、頬など）は焼けやすいので、重ねて丁寧に塗る。

○日焼け止めは2～3時間ごとに塗り直す。

○陽に焼けたと思われる日は、肌を冷やして、保湿をしっかりと。水分補給も忘れずに！

日焼け止め以外の対策は？

服装

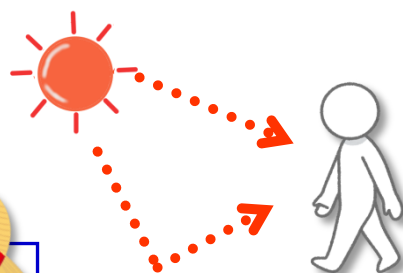
長袖：ポリエステルと綿の混紡素材＋濃い色の服

帽子：つばの広さは7cm以上がよい

日傘：UVカット加工してあるものがよい。内側が黒か濃色がよい。

地面からの反射に注意

サングラス：UVカット加工あるいは色の薄いレンズがよい。



反射率

新雪	80%
砂浜	10～25%
アスファルト	10%
水面	10～20%
草地・土	10%以下

出典：紫外線環境保健マニュアル 2015

食事

ビタミンB2：健康な肌や髪を作る。（レバー、卵、乳製品）

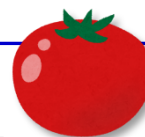
ビタミンC：紫外線により発生した活性酸素をやっつけて皮膚がん予防

（果物、野菜、イモ類）

ビタミンE：ビタミンCと一緒に摂取すると効果的（大豆油、植物油、アボカド）

抗酸化作用のある栄養素：ポリフェノール類、β-カロテン（ニンジン・ほうれん草）

リコピン（トマト、スイカ）



トマトは生より加熱した方がいいそうです！



お薬のこと以外でも何でもご相談ください！

ライフ調剤薬局