

保健通信

平成25年6月19日
益田翔陽高等学校 保健室



紫外線について！！

地球に届く太陽光線のうち、紫外線は、目に見えず波長の短い光です。紫外線の中でも、波長の中でも、波長の違いによって、「UVA(A波)」「UVB(B波)」「UVC(C波)」の三種類があります。C波は地上に届きませんが、A波とB波の一部が地上に届いています。紫外線は体内でビタミンDを作って骨を丈夫にするなど体によい作用もありますが、「日焼け」「光老化」などの悪影響もあります。そのほか「免疫力の低下」「白内障」などの原因になることもあります。



日焼けと光老化

日焼けには、皮膚が炎症を起こして赤くなり、水ぶくれなどができるサンバーン(赤い日焼け)と、色素沈着が続くサンタン(黒い日焼け)があります。日焼けによりダメージを受けると、皮膚の弾力性を保つ成分を作る繊維芽細胞が壊されたり、細胞の核に傷が残ったりします。日焼けをした場合は、早く炎症を鎮めれば細胞の破壊を少なくすることが可能です。軽症の場合はぬらしたタオルで冷やすなどの処置をし、治まらない場合は皮膚科を受診しましょう。

光老化とは、長時間日光に繰り返し当たり続けたことで起こる「しみ」「深いしわ」「厚く硬い皮膚」「たるみ」「血管拡張」「良性腫瘍や皮膚がんが起こりやすくなる」などの皮膚の変化を指します。

紫外線対策

日焼け止めにはSPF値(数字が大きいほど効果が高い)とPA分類(+の数が増えるほど効果が高い)の二つの表示がされています。日本人の肌のタイプは、真夏の太陽に一時間当たったときに「皮膚がかなり赤くなり、そのあと黒くなりにくい(タイプⅠ)」、「普通に赤くなり、そのあと黒くなる(タイプⅡ)」、「あまり赤くならず黒くなり、それが持続する(タイプⅢ)」の三つに分けられます。タイプⅠが最も紫外線の影響を受けやすく、タイプⅢは影響を受けにくいといえます。自分の肌のタイプや環境に合わせて日焼け止めを使うとよいでしょう

機会 (目的)	散歩・外出 洗濯物を干す など			海水浴・山歩き 屋外スポーツ など		
タイプ	I	II	III	I	II	III
SPF値	10~ 20	10~ 20	5~ 15	30~ 50+	20~ 50+	15~ 30
PA分類	+ ~ ++			++ ~ ++++		