

☀日焼けのはなし☀

暑い日が続いていますが、みなさんはどのように紫外線対策をされていますか？今回は紫外線による日焼けのお話をしたいと思います。

日焼けって？

皮膚に日焼けを起こすのは紫外線で、「紫外線A波」と「紫外線B波」「紫外線C波」の3つに分かれます。健康な皮膚がA波を浴びると、皮膚の内部で「メラニン色素」が作り出され、皮膚が黒くなります。この状態を色素沈着といいます。一方、紫外線B波を浴びて皮膚が赤くほてり一種のやけどを起こしたような状態を日焼けといいます。

以前は日焼け＝健康的であるとされ、ビタミンDの生成によいと日光浴が推奨されていたこともありますが、最近は日焼けは長所より短所のほうが圧倒的に大きいことがわかってきました。ビタミンDは日々の食事で十分とれますし、紫外線を浴び続けるとシミやしわなどの光老化、さらには皮膚がんの原因ともなります。これらのリスクを防ぐために日々の紫外線対策をしっかりとしましょう。

紫外線の多い時期は？

最も紫外線が強いのは、やはり夏ですが、ほかの季節でも意外と紫外線が強く、夏だけの紫外線対策では不十分です。

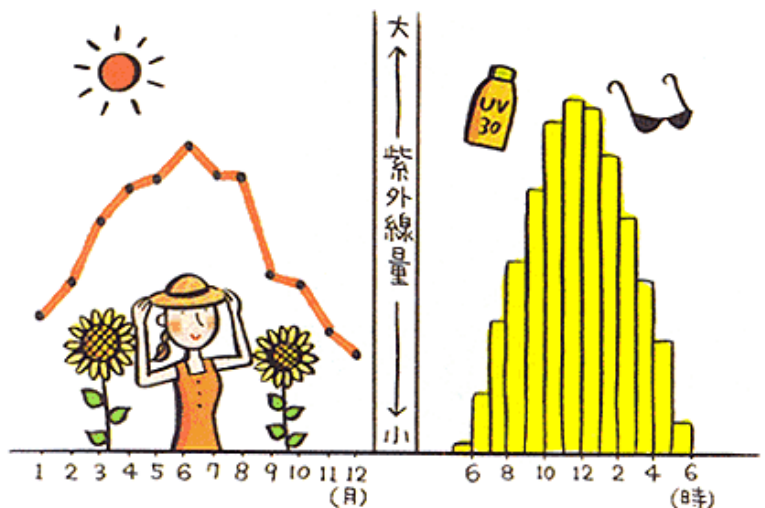
季節は？

夏に多いのはもちろんですが、春先の3月から梅雨の6月も意外と多いのです。

時間帯は？

1日のうちでは、朝10時にはすでに紫外線はかなりの量に達し、午後3時まで続きます。また、曇った日でも80%もの紫外線が厚い雲を通して私たちの肌にかかなりのダメージを与えるので注意が必要です。

〈紫外線の年間変動量〉 〈紫外線の1日の変動量〉



日焼け回復にいい食事は？

皮膚のダメージを回復させるには、新陳代謝を活発にする働きをもつビタミンA、C、Eを多く含む食品を中心に、バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

ビタミンA・・・うなぎ、卵黄、バター、かぼちゃなど。

ビタミンC・・・かんきつ類、芋類、大根、海苔、緑茶など。

ビタミンE・・・胚芽米、玄米、植物油、豆類、サンマなど。

日焼けで病院を受診したほうが良いケースは？

- ◇ 真っ赤になってヒリヒリ痛み、夜も眠れなくなる場合
- ◇ かゆみを伴うじんましんができた場合
抗生物質、消炎鎮痛剤（モーラステープやスレンダムなど）、ピルなどの薬を使っていると、日光がきっかけでアレルギーが起こることがあります。
- ◇ 皮膚が赤みを伴う黒い色が特徴の黒皮症
皮膚が炎症を起こした結果、基底層が破壊され、そこからメラニン色素がどんどん真皮のほうへ落ちてシミのように見えます。褐色のシミと間違いやすいので注意しましょう。

日焼け止めについて

S P F (Sun Protection Factor) とは？

紫外線B波を防ぐ数値です。日焼け止めを塗って紫外線に当たったとき、15分間、肌が赤くならない紫外線防止効果を「1」として、数値が大きくなるほど効果も大きくなります。

- ◇ 汗や皮脂で流れたり、顔をこすって落ちたりしますから、2時間を限度にこまめにつけ替えて。
- ◇ 普段ならS P F 15～30くらいを目安に。
- ◇ S P F 値の高いクリームはいろいろな科学物質を使用しているため、かぶれを起こすこともあるので注意を。

P A (Protection Grade of UVA) とは？

紫外線A波を防ぐ強さです。P A + は少し効果有り、P A + + は効果有り、P A + + + はとても効果有りです。普段は、P A + ~ P A + + くらいで十分です。

ノンケミカルとは？

日焼け止めの中には、紫外線を吸収して化学的に熱にかえる「紫外線吸収剤」と、肌に吸収されることなく表面で紫外線をカットする「紫外線散乱剤」があります。このうち紫外線散乱剤だけを含むものをノンケミカルの日焼け止めといいます。紫外線吸収剤は肌にあわない人も多いため、子供の肌や刺激に敏感な肌には、肌表面でバリアをつくってくれる紫外線散乱剤だけを紫外線防止剤として使用しているノンケミカルの日焼け止めを使ったほうがいいでしょう。

詳しい成分については薬局の薬剤師にお聞きください。

去年の日焼け止めって使えるの？

日焼け止めは大体1シーズンで使い切るのが目安です。一旦封を開けてしまったものや、未開封でも高温多湿や直射日光など保管状態が悪かった場合は注意が必要です。成分の分離や変色がないかチェックして、何かおかしいと感じた場合には使用は避けた方がよいでしょう。



◎ 子どももベビー用日焼け止めクリームを

