



紫外線について ～早めの対策を～



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9 4 番 4

Tel 0857-23-4841

春になって暖かく、天気の良い日が多くなってきました。しかし、天気の良いのは嬉しいけど、日差しや紫外線が気になる…という方も多いのではないのでしょうか。

今回は、紫外線の注意点や対策についてお届けします。

紫外線とは

紫外線とは、地球に到達する太陽光線のうち、波長が短く、エネルギーの高い光のことを指します。

紫外線は7月や8月の暑い時期に多いと思われがちですが、4月～9月の間に1年間の紫外線量の約70～80%が降り注ぐといわれており、実は春のこの時期も紫外線は多いのです！そのため、紫外線が増えている今この時期から対策をすることが大切です。

紫外線の種類と特徴

| 種類 | 特徴 |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 紫外線A (UV-A) | <ul style="list-style-type: none">・ 私たちが普段浴びている紫外線の約90%。・ 1年中、雨・くもりなどに関係なく降り注ぐ。・ 最も悪影響が少ないといわれている。・ 紫外線から肌の細胞を守ってくれるメラニン色素を作る。(ただし大量に浴びると、肌や体がダメージを受けるため注意が必要) |
| 紫外線B (UV-B) | <ul style="list-style-type: none">・ オゾン層の破壊が進み地表にも少し届いている。・ 最も気をつけなければならない季節は、夏場の晴天時。・ 有害性は紫外線Aの100～1000倍強いとされていて、シミ、シワ、肌の乾燥以外にも、皮膚がん、白内障、免疫力低下などと深く関わっている。・ 太陽光を浴びて一時的に肌(皮膚)が赤くなったり、痛くなったり、水ぶくれができる原因。 |
| 紫外線C (UV-C) | <ul style="list-style-type: none">・ 最も有害性が強いが、紫外線B同様オゾン層によって吸収されるため地表には届いていないといわれている。・ 紫外線B以上に皮膚がんの原因になるといわれているが、具体的にはまだ分かっていないことのほうが多い。 |

紫外線の影響

紫外線(太陽光)は私たちの生活に欠かせないものです。良い影響と悪い影響の両方があることを覚えておき、紫外線と上手に付き合っていきましょう。

<良い影響>

○ **ストレス解消(気分転換)**

○ **ビタミンD生成**: 紫外線を浴びることにより、カルシウムの吸収を促して骨を強くするために必要なビタミンDが体内で生成される。

○ **殺菌効果**: 調理器具の消毒、布団のダニの殺菌、水虫などの皮膚疾患の治療。

○ **植物・作物の成長**

○ **エネルギー源**: 太陽光発電など。

<悪い影響>

○ **皮膚がん**: 紫外線B・Cが原因。若いうちに紫外線を浴びれば浴びるほど発症率が高くなる。

○ **白内障**: 紫外線Bが原因といわれている。白内障の約20%は紫外線が原因とされている。

○ **免疫力の低下**: 紫外線Bは免疫力を低下させ、感染症にかかりやすくなる。

○ **肌老化**: メラニンが過剰に作られることにより、シミ・そばかすとなる。また、有害性の少ない紫外線Aでも、大量に浴び続けることによって、肌のシワ・たるみを引き起こす。



紫外線が多くなるのはどんなとき？

有害性の強い紫外線Bは、夏の正午頃が最も強くなり、南ほど多くなります。その他にも、下記のような条件で多く強くなります。

| | |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 時間帯 | 正午前後の10時～14時が最も多く、1日に降り注ぐ紫外線の約50%以上を占めているといわれている。日の入り、日の出付近はかなり少ない。 |
| 季節 | 3月～9月が多い。真夏が1番多く、真冬に比べると約5倍になる。紫外線Aは年間を通して大きな差はないが、春から夏にかけて多くなる。 |
| 場所・地域 | 太陽に近く、地表に比べて紫外線を遮る塵や埃が少なくなる高地（山頂など）で多く強くなる。また、南ほど多い。日本の場合、沖縄の年間量は北海道の約2倍。 |
| 天候 | 快晴日が最も多い。ただし、雨の日でも地上に届くので、雨やくもりでも油断できない。 |
| その他 | 工業地帯や排気ガスの多い地域は少ない。逆に、空気がきれいな場所は空気中に紫外線を遮るものが少ないため、紫外線量が多い。 新雪は紫外線を約85%も反射させるため、スキーやスノーボードをするときは、要注意。 |



早めに紫外線対策を！

外出の際は、帽子・日傘などを上手に利用して、紫外線対策をしましょう。

- 帽子…麦わら帽子のような、顔、首、頭全体を覆ってくれるツバの広いものが理想的。
- 日傘…頭、顔、首など上半身のほとんどを紫外線から守ってくれる効果が期待できる。
柄の部分をしてできるだけ短く持ち、傘と顔の部分の間に隙間ができないようにするとより良い。
- 服装…Tシャツなどの綿素材は紫外線を透しやすい。最も効果的な素材は、紫外線を吸収する作用のあるポリエステルだが通気性が悪く暑いので、ポリエステルと綿の混紡素材がおすすめ（紫外線を透しにくい）。
アームカバーを身につけたり、日焼け止めを塗ることも大切。
- サングラス…UV加工された大きめのレンズで薄めの色のものがおすすめ。眼鏡のレンズやコンタクトレンズもUV加工されたものがあるので、紫外線対策になる。

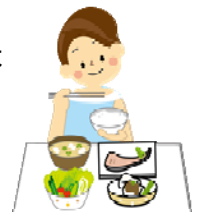


※日常生活で紫外線を浴びた肌の手入れには、化粧水や乳液による保湿が大切です。

栄養コーナー

紫外線が気になるこれからの季節。食事によって、日に焼けてしまった部分を白くすることは難しいですが、身体に受けた紫外線のダメージを予防したり、緩和することはできます。

今年は日焼け対策とともに、身体の中も紫外線対策をしてみませんか？



<紫外線から身体を守る食材>

★ビタミンB2：皮膚の健康や粘膜を保護する
例えば…豚レバー・牛乳・卵・イワシ・ウナギ



★ビタミンC・E・β-カロテン・鉄・葉酸：抗酸化作用で活性酸素を消去！
例えば…オレンジ・柿・赤ピーマン・にんじん・トマト・ほうれん草・かぼちゃ・鮭・アーモンド・大豆・肉類



★コラーゲン：組織や細胞を結合させ丈夫にする
例えば…鶏皮・鶏胸肉・手羽・カレイ・牛スジ ※ビタミンC+鉄分と一緒に摂ると効果的！

ちょっと注目！

組織や細胞を結合させ丈夫にする働きをもつコラーゲンですが、口から摂っても一度アミノ酸に分解されてから吸収されます。もしも、内臓などに弱っている部分があれば、吸収されたアミノ酸はその部分に優先的に使われます。コラーゲンの形で摂取したからといって、必ずしもコラーゲンになるという訳ではありません。毎日の食事でもアミノ酸（タンパク質）を不足しないように摂ることが、体内のコラーゲンを増やす方法です。