

2010年6月



## 紫外線と日焼け

紫外線が強くなっていく季節になりました。日光浴は気持ちのいいものですが、あまり紫外線を浴びてしまうと日焼け（日光皮膚炎）を起こしてしまいます。適切な紫外線対策で予防しましょう。



# 紫外線とは？

紫外線には UVA、UVB、UVC の 3 種類あります。UVA がもっとも波長が長く、もっとも短いのは UVC。UVB はその中間です。紫外線は、波長が長い方が皮膚の奥に入り込むという性質があるため、UVA は真皮にまで達してしまいます。一方、UVB はほとんどが表皮でとどまるものの、細胞の中にある DNA を傷つけるなどのより強い影響があります。UVC はオゾン層で吸収され、地上には届きません。

	地上への影響
UVA	大気圏でほとんど吸収されずに地表に達する。肌に黒っぽい色素沈着を起し、シミやシワを起す原因を作る。大量に浴びると DNA に傷がつき、皮膚の老化を早める。
UVB	オゾン層の増減により、地上に到達する量の変動する。浴びると、肌が赤くなる日焼けをする。大量に浴びると免疫力の低下や、皮膚ガンや白内障を引き起こす恐れがある。
UVC	オゾン層によりほぼ吸収されてしまうため、地上にはほとんど到達しない。ただし、最も危険で殺菌光線と呼ばれており、免疫力の低下や皮膚ガン、白内障を引き起こす。

日焼け（日光皮膚炎）の主な原因は UVB です。UVB を受けて DNA が傷つくと、細胞の修復機能が働きます。それに伴い炎症を起す遺伝子も活動を始めてしまい、数時間で皮膚が赤くなるなどの症状が現れます。皮がむけるのは、死んだ皮膚の細胞がはがれ落ちるためです。紫外線は地上に達する間に、空気の分子などの影響で散乱されたり、地面で反射されたりします。海など空の見える場所で、遮るもののほとんどないところでは上からだけでなく横や下からも紫外線を浴び、日焼け（日光皮膚炎）を起しやすくなります。また、標高の高いところは低地よりも紫外線が強いので、山や高原でも油断は禁物です。

# 日焼け（日光皮膚炎）対策

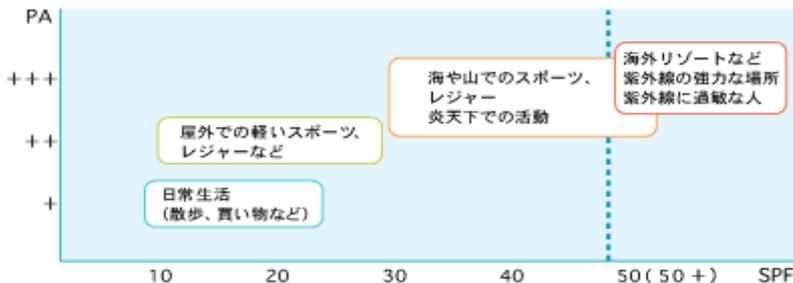


日焼けは、紫外線による炎症です。紫外線に当たった部分が赤くなり、ヒリヒリします。ひどいときには皮膚のむくみや水ぶくれもあらわれます。そんな時は、まずは冷やすことが大事です。熱っぽくヒリヒリしている部分に、冷たい濡れタオルを当てましょう。ビニール袋に氷と水を入れ、タオルでくるんだものを使ってもよいでしょう。（この場合は必ずタオルでくるみ、皮膚に直接当てないようにしてください。）

炎症が治まったあとの皮膚は乾燥しているので、刺激の少ないローションや乳液などで、水分と油分を十分に補いましょう。

日焼けの予防法としては、強い紫外線に当たるのを避けることがもっとも効果的です。特に紫外線の強くなる午前 10 時頃から午後 2 時頃までの間に外出するときは、日傘、つばの広い帽子、サングラス、長袖の服、手袋などで、紫外線から身を守りましょう。木陰や建物の影を歩くなど、直接日光を浴びない工夫も必要です。夏は海や山など行楽に出かけることも多いシーズンですが、屋外で長時間過ごすときはこまめに日焼け止めを塗るようにしましょう。

生活シーンに合わせた日やけ止め用化粧品の選び方



紫外線を浴びた皮膚の中では活性酸素が多量に発生しています。そこで、活性酸素を減らすのに役立つビタミン C が豊富な野菜や果物を積極的に摂取することも皮膚の回復を促します。



日焼けとは別に、日光にさらされた部分に湿疹やじんましんがあらわれる日光（光線）過敏症という皮膚炎があります。その中でも光を遮断する事で湿疹やじんましんがおさまる光線過敏症を日光じんましんと分類します。光線過敏症の症状は様々で、小さな発疹、大きな発疹、紅斑点、水泡などが出現します。大部分の場合にはまず小さなボツボツした湿疹が発症するようです。日光じんましんは光が照射された箇所だけ発症し、日陰に入ると治まるのが特徴です

日光過敏症は、抗菌薬、降圧薬、血糖降下薬、貼付薬などの薬でも起こることがあります。日光過敏症が疑われる場合には、医師や薬剤師に相談しましょう。

(health クリック / 資生堂 UV-information / All About 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>