

2020年8月

紫外線対策してますか？



毎日暑い日が続いていますね。今年の夏は昨年の暖冬の影響もあり、例年よりも猛暑が続くと予想され、日焼けに注意しなければなりません。

また、新型コロナウイルスにより、マスクを着用しての外出が増え、「マスクをしているから日焼け止めを塗らなくても大丈夫」など紫外線対策をおろそかにしている傾向にあります。

今回は、マスク着用時でもしっかり紫外線対策を行っていただけるよう紫外線対策をご紹介します。

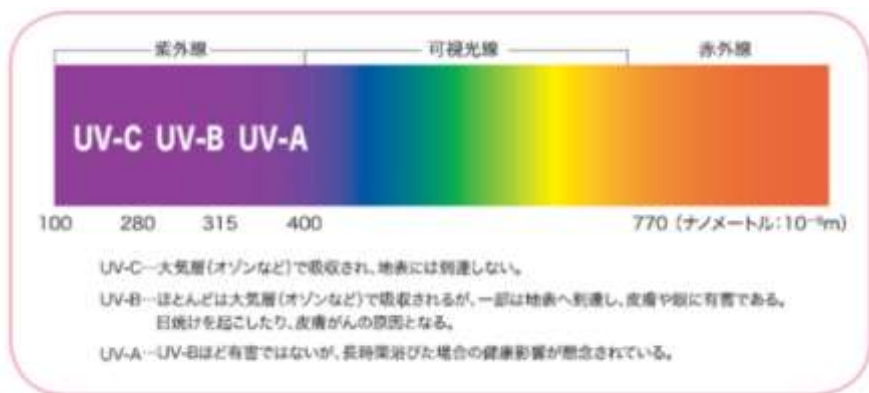
～日焼けの原因となる紫外線～

そもそも、日焼けとは、私たちの体が紫外線による被害を防ごうとするときの防御反応で 2 種類に分けられます。

- 1～2 日で皮膚が赤く痛みが出る（サンバーン）
- 数日後～数か月で色素沈着し皮膚が黒くなる（サンタン）

【紫外線の種類】

紫外線：地球に到達する太陽光線の 1 種（UV-A, B, C）
地表に到達する紫外線の約 99%は UV-A 波！



特に UV-B 波から引き起こされるサンタンは皮膚や眼に有害と言われ、皮膚がんの原因になるとも言われています。

しかし、紫外線は悪い影響だけではありません。

紫外線は体内でのビタミン D の生成を促します。

(ビタミン D：骨の形成に関わる)

1 日 30 分ほどの日光浴は健康維持に重要な役割を果たします。

30 分以上歩く場合には紫外線対策をしっかりと行いましょう。



紫外線対策

紫外線対策と言ったら・・・ 日焼け止め！

◎日焼け止めの効果の指標

・**SPF**（Sun Protection Factor）：紫外線防御指数
シミやそばかす、皮膚がんの原因となる
紫外線 B 波（UV-B）を防ぐ

→数字が大きいほど防ぐ効果が高い。

最大 50+（SPF が 51 より大きい）

紫外線が当たりだしてから日焼けをしてしまうまでの時間
（約 15 分～20 分）を SPF50 なら約 50 倍遅らせることができるという意味となります。

・**PA**（Protection grade of UV-A）UV-A 防止効果指数
紫外線 A 波（UV-A）を防ぐ

→+が多いほど防ぐ効果が高い。

PA+、++、+++、++++（最大）

◎日焼け止めを選ぶポイント

・SPF、PA が高いほど肌へのダメージが強いため、肌の負担を考えて選ぶ。

・肌が弱い人は「ノンケミカル」の日焼け止めを選ぶ。

感染対策でマスク着用のみで日焼け止めを塗り忘れると「マスク焼け」が生じます。しっかり紫外線対策、感染対策をしてこの夏を乗り切りましょう

☀ 赤ちゃんの日光浴 ☀

赤ちゃんは、大人と比べて皮膚が薄く、紫外線による悪影響を受けやすいため、強い日光を長時間浴びることは禁物です。

強い日差しが直接赤ちゃんに当たらないよう工夫して外出しましょう。日差しの強い9時～15時頃を避け、朝夕の涼しい時間帯に、薄い長袖を着せてあげ、帽子やベビーカーの日よけを利用するようにしましょう。赤ちゃん用の日焼け止めもおすすめです。



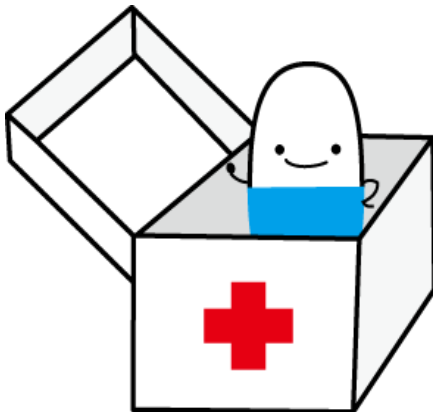
お薬の飲み方などついて気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

(紫外線環境保健マニュアル参照)

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

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

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