

海や山など外で遊ぶことが多くなる夏は、もっとも紫外線を浴びやすいシーズンです。紫外線の浴びすぎは、日焼け、しわ、シミ等の原因となるだけでなく、長年紫外線を浴び続けていると、時には良性、悪性の腫瘍や白内障等を引き起こすことがあります。しかし、紫外線は悪い影響ばかりではなく、浴びることで骨を形成するビタミンDを生成したり、布団や洗濯物の殺菌効果、カビの予防効果があります。最適な紫外線量には個人差がありますが、正しい知識をもち紫外線の浴びすぎに注意しながら上手に紫外線とつきあっていくことが大切です。そこで日常生活に取り入れやすい紫外線対策を紹介したいと思います。

○紫外線の強い時間帯を避ける○

紫外線が強くなる午前10時～午後2時頃の外出はなるべく控えましょう。

○衣服で覆う○

長袖、襟付きなどのシャツのように、体を覆う部分が多い衣服は、首や腕、肩を紫外線から守ってくれます。また、織り目、編み目がしっかりしている生地を選びましょう。色は淡い色より濃い目のほうがより紫外線をシャットアウトする効果があります。

○日傘を使う、帽子をかぶる○

日差しが強い時、日陰のない場所では積極的に利用しましょう。できるだけ日陰を利用し、直射日光を浴びないようにしましょう。



○サングラスをかける○

サングラスや紫外線カット眼鏡を適切に使用すると眼へのばく露が90%カットすることができます。環境省もすすめています。

○日焼け止めクリームを使う○

使用量を守って、肌にムラなくたっぷり塗りましょう。塗る量が少ないと効果が低くなってしまいます。汗をかいたりこすれたりして肌から取れてしまいます。2～3時間おきに塗り直しましょう。

○赤くなったときは冷やす○

日焼けをして赤くなってしまった肌は軽いやけどの状態です。保冷剤やビニール袋に入れた氷をタオルに包んで冷やしたり、冷たいシャワーをあてましょう。

○保湿も忘れずに○

紫外線を浴びた肌は乾燥が進んでいます。化粧水と乳液でしっかり保湿をしましょう。

日焼け止めのSPFとPAって？

SPFは、シミやソバカス・皮膚ガンの原因となる紫外線B波（UVB）をカットする力を示しています。20分程度の間に何も付けていない素肌と比べて日焼けが始まるまでの時間を何倍に伸ばすことができるかという目安です。

【SPF 20の場合】

20分×20＝400分＝6時間40分 までは日焼けが抑制されるというわけです。

PAは、皮膚を黒くするだけでなくシワやたるみの原因となる紫外線A波（UVA）の防止効果を表すものです。強い方から++++、+++、++、+の4段階に別れています。

日常生活（通勤・通学、買い物、散歩等）ではSPF10～20程度、PA+で充分です。

レジャーやスポーツなどでより紫外線を浴びる場合には数値が高いものを選ぶ必要があります。

