



マリン健康通信 H28年度 第3号

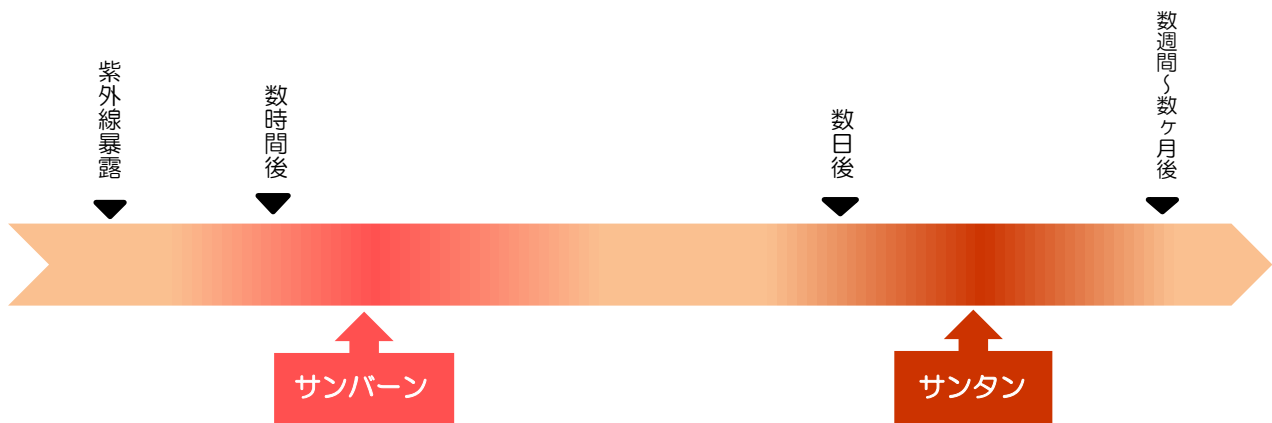
夏本番！日焼けに負けない正しい知識！

8月に入り暑さ真ただ中のこの季節。皆さんはきちんと日焼け対策をしていますか？
紫外線対策を怠り、日焼けを重ねると様々な影響がある事が分かっています。
将来のシミやしわの原因やガンの原因になる可能性も！？
でも大丈夫です！毎日きちんとケアをすれば、日焼けなんて怖くありません。
正しい知識を身に着け健康的に夏を乗り越えましょう！



【日焼けの種類】日焼けにも種類があります！

- 紫外線に暴露した数時間後から現れる**赤い日焼け（紅斑）**＝サンバーン (sunburn)
- 赤い日焼けが消失した数日後に現れ、数週間から数カ月続く**黒い日焼け**＝サントタン (suntan)



【紫外線の影響】

紫外線が増加すると、水上・陸上の生態系や農業生産への影響のほかに、人への様々な悪影響があります。多くの研究により、紫外線を浴びすぎると人の健康に影響があることが分かってきました。

急性

- ①日焼け（サンバーン、サンタン）
- ②紫外線角膜炎（雪目）
- ③免疫機能低下



慢性

- | | |
|-------------------|------|
| <皮膚> | <目> |
| ①シワ（菱形皮膚） | ①白内障 |
| ②シミ、日光黒子 | ②翼状片 |
| ③良性腫瘍 | |
| ④前がん症（日光角化症、悪性黒子） | |
| ⑤皮膚がん | |

また、皮膚がんに関しては、日本人をはじめとする有色人種は白色人種に比べて紫外線の影響が少ないことが分かっています。



日焼け=皮膚がん
というわけではない
のだね！

【日焼け止めの塗り方】

紫外線対策に有効なアイテムとして挙げられるのが、日焼け止めです。顔に塗る場合、1円玉くらいの量を手のひらに取り、顔の数ヶ所に分けて置き、そこから伸ばしていきます。同じ量を2回重ね塗りするとより効果的です。腕や背中にも同様に数ヶ所に置いて伸ばしてください。皮膚の数ヶ所に分けて置くことによって、塗り忘れや塗りむらを避けることができます。また、太陽光にさらされやすい所（鼻の頭、肩、背中の上など）は念入りに塗ります。

☆顔に塗る場合☆

- ①1円玉くらいの量を手のひらに取る。
- ②顔の数ヶ所に分けて置き、伸ばしていく。



☆体に塗る場合☆

- ①適量を数ヶ所に分けて置き、伸ばしていく。



【紫外線対策】

紫外線の影響は、地域や個人によって異なりますが、紫外線の影響が強いと考えられる場合には、状況に応じて次のような対策を行うことが効果的です。

- ①紫外線の強い時間帯の外出を避ける
- ②日陰を利用する
- ③日傘を使う、帽子をかぶる
- ④衣服で覆う
- ⑤サングラスをかける
- ⑥日焼け止めを上手に使う



【SPF と PA のとは?】

日焼け止めを手にとると書かれている SPF や PA という文字…
これらはどのような指標かご存知でしょうか？

☆SPF とは「Sun Protection Factor」の略。日本語で紫外線防御効果を意味し、サンバーン（肌が赤くなる日やけ）の原因になる**紫外線 B 波（UVB）を防ぐ指標**として使われます。UVB をカットする効果が続く時間を表したものです。一般的に「何もつけずに UVB を浴びて日焼けするまでの時間は約 20 分」と言われます。SPF1=20 分間を基準にしているため、「SPF20」の日焼け止めを塗った場合は、通常（20 分）の 20 倍（約 6 時間半）、肌を日焼けから守ってくれるのです。

☆PA とは「Protection Grade of UVA」の略であり、**紫外線 A 波（UVA）を防ぐ効果の程度を表す指標**です。+の数が多いほど紫外線 A 波（UVA）を防ぐ効果が高くなっています。紫外線 A 波（UVA）はシミやしわの発生に大きく関わっているといわれています。波長が長い分、肌の奥深くまで到達し、様々な影響を及ぼします。雲や窓ガラスを通り抜けやすいという性質を持っているので、曇りの日も日当たりの良い家の中でもしっかり紫外線 A 波（UVA）を防ぐことが必要です。



☆より効果的な紫外線対策は？

数値が高ければ高いほど効果がある、と思いがちな日焼け止め。しかし、数値が高いとそれなりに肌への負担が大きくなります。SPF や PA など紫外線対策の指標に着目し、それぞれのライフスタイルや環境に合わせて使い分けることが大切です。

SPF20 程度までは数値が高くなるにつれてUVB カット効果が上がり、SPF20 で紫外線を90%以上カットします。SPF25 程度でピークになるため、それより高い数値のものを使っても効果はあまり変わりません。

近年では、SPF50 以上の数値は表示しないというルールができたため、50 以上の効果があるものには+をつけて「SPF50+」と表示しています。ただし SPF だけを意識するのは不十分。あわせて、曇の日でも窓を通過して肌の奥深くの真皮に到達し、シワやシミを作る原因になるUVA を防御する「PA 値」の高いものを選ぶことが大切です。

【日焼けしてしまった後のスキンケア】

☆火照り・ヒリヒリする場合☆

ヤケドと同じ状態になっているので、まずは患部を冷やすこと。冷たいシャワーを浴びる、冷やしたタオルや氷水入りの袋を上から当てるなどして、その後化粧水などで保湿してください。化粧水も冷蔵庫で冷やしておくとし心地がよくなります。

☆目が赤くなる・チカチカする場合☆

皮膚だけでなく目も炎天下にさらされることで炎症を起こします。目の充血、チカチカ、涙が出る場合は炎症を抑える目薬を。

☆日焼け後に水ぶくれができてしまった場合☆

自己判断で治そうとせず、病院を受診してください。



《まとめ》

日焼けについて正しい知識を身に付けて頂けることは出来たでしょうか？

暑い日が続いていますが、冷房の効いた部屋に閉じこもるのではなく、日焼け対策を万全にして健康のために外の空気を吸ってみてはいかがでしょうか？皆様の健康のためにこのマリーン健康通信を役立てて頂ければ幸いです。

《参考文献》

紫外線環境保健マニュアル
ロート製薬HP