



マリン健康通信 R3年度 秋号

夏だけじゃない！美しさを保つための紫外線対策

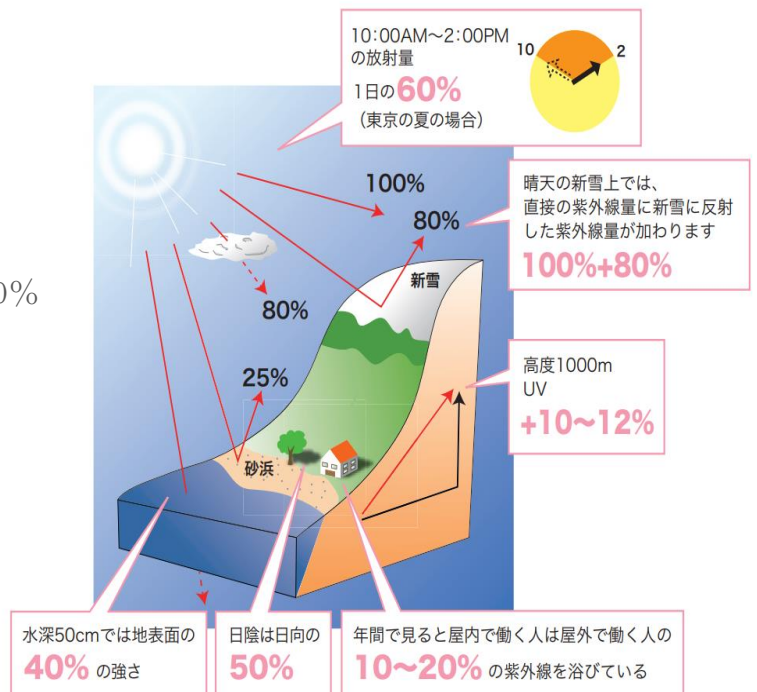
夏が終わり、涼しい季節になってきましたが、皆さんは紫外線対策を続けていますか。季節によって紫外線量は変化しますが、紫外線は1年中降り注いでおり、肌にダメージを与え続けています。歳を重ねてもきれいな肌を保つためには日々の紫外線対策が重要です。

紫外線の性質

紫外線は時刻、天候などにより地面に到達する量が変わってきます。

紫外線が最も強くなる時

- ▶ 4～9月：1年間の照射量のおよそ70～80%
- ▶ 正午前後：夏の午前10時～午後2時に1日の照射量のおよそ70%
冬の同じ時間帯では80～85%



出典：環境省 紫外線環境保健マニュアル 2020

紫外線の影響

急性傷害：日焼け、免疫機能低下等

紫外線を浴びると、皮膚に炎症が起こり、真っ赤で痛い日焼け（サンバーン）と、その後にくら暗くなる日焼け（サンタン）が急性障害として現れます。

紫外線で皮膚に炎症が起こると、それがきっかけとなって口の周りのヘルペスが再発することがあります。



慢性傷害：シミ、しわ、白内障、皮膚がん等

長年日光を浴び続けていると、皮膚のシミやしわ、ときには良性、悪性の腫瘍が現れてきます。お年寄りの顔や手の甲に見られるこれらの変化は、加齢によるものもありますが、紫外線による慢性傷害によって生じる光老化の結果でもあります。光老化は加齢による自然の老化とは異なり、適切な紫外線対策により防ぐことができるものです。



皮膚はメラニン色素を形成し、紫外線、可視光線、赤外線を吸収して、DNA へのダメージを少なくする仕組みがあります。メラニンが多い人ほど肌の色は黒くなり、紫外線に対して抵抗性があります。色白で、日光に当たると赤くなりやすく、黒くなりにくい人は紫外線対策が特に必要です。

UV-A

一時的な黒化を引き起こし、長時間かけて肌の弾力を失わせます。

私たちが浴びている 紫外線の種類



UV-B

短時間で肌に赤みや炎症を起こさせ、黒化につながりやすくなります。

紫外線対策

日焼けしてからの手入れでは遅い！

日焼けしてからローションなどで肌の手入れをしても、皮膚の老化や皮膚がんなどの長期的な予防効果は少ないとされています。長期的な肌への悪影響を予防するためには、紫外線の浴びすぎを防止することが重要です。

対策

1 衣服、日傘、帽子で直射日光を避ける

しっかりした織目、編目の服を選ぶと肌に到達する紫外線を減らすことができます。色については、濃い色の方が紫外線の透過率は低くなります。



対策

2 紫外線防止効果のあるサングラスをかける

眼の紫外線ばく露を最大で90%カットすることができます。眼から紫外線を浴びることで眼の病気や皮膚の日焼けに繋がる場合がありますので、サングラスや眼鏡を使用する場合は紫外線防止効果のはっきり示されたものを選びましょう。

眼に紫外線が当たることで
皮膚のメラニン合成が活性化

対策

3 日焼け止めを使う

長時間外に出る場合にはPA（UV-Aを防ぐ指標）とSPF（UV-Bを防ぐ指標）の高い物を選びましょう。日焼け止めは汗や衣類によって落ちてしまうので、2.3時間おきに塗り直すことをおすすめします。



対策

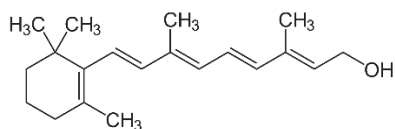
4 日焼け対策には「抗酸化作用」が大切！

「抗酸化」とは、名前の通り体の酸化を抑える働きの事を言います。

体の「酸化」とは、紫外線などによって増える活性酸素が過剰に発生して体内の細胞を攻撃してしまうことです。活性酸素は本来、体内に侵入した細菌やウイルスを撃退してくれる役割がありますが、過剰に発生しすぎると、体内の正常な細胞まで攻撃してしまい、しわやたるみ、しみなど様々なトラブルにつながります。

抗酸化作用を持つ代表的なビタミン

★ビタミンA



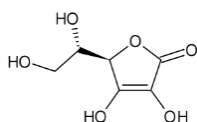
ビタミンAは食品中にβ-カロテンとして多く含まれますが、このβ-カロテンには活性酸素の発生を抑え、取り除く働きがあります。

食べ物：レバー、バター、卵黄、ウナギ、モロヘイヤ、ホウレンソウ、ニンジンなど

調理法：炒めもの、揚げもの、ドレッシングなど油を使った調理がおすすめです。

体内のビタミンAが不足すると、β-カロテンなどのプロビタミンAから「必要な分だけ」ビタミンAが作られます。緑黄色野菜から積極的にβ-カロテンを摂取するのがよいでしょう。

★ビタミンC

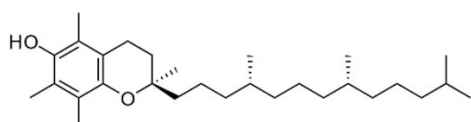


抗酸化作用のほか、細胞内に過酸化脂質が作られるのを抑える働きがあります。

食べ物：パプリカ、ブロッコリー、レモン、オレンジ、イチゴ、サツマイモ、ジャガイモなど

調理法：水に溶けやすく熱に弱い性質のため、ビタミンCを多く含む食材を調理するときは、なるべく水にさらさず、火を入れすぎないことがポイントです。じゃがいもやさつまいもなどはビタミンCがでんぷんで保護されているため、調理後もほとんど分解されずに残ります。

★ビタミンE



ビタミンEも過酸化脂質の生成を抑える働きを持っています。

食べ物：卵、アーモンド、オリーブオイル、アボカド、ウナギ、大豆、かぼちゃ、全粒穀物など

調理法：炒めものなど、油脂と一緒に摂取する方が吸収率は高くなります。

夏が終わってたくさん日焼けした方も、日焼け対策をばっちり行った方も、お肌によい食品をたくさん摂ってスキンケアを頑張りましょう！！

参考文献

環境省 紫外線環境保健マニュアル2020 (<https://www.env.go.jp/chemi/matsigaisen2020/matsigaisen2020.pdf>)

大塚製薬=栄養素カレッジ (<https://www.otsuka.co.jp/college/>)

抗酸化ビタミン | e-ヘルスネット (厚生労働省) (mhlw.go.jp)、抗酸化物質 | e-ヘルスネット (厚生労働省) (mhlw.go.jp)

抗酸化による老化防止の効果 | 健康長寿ネット (tyo.jyu.or.jp)