

げんき通信

C O L U M N

げんきコラム

みんなで紫外線予防を!



せつかくの日焼け止めも正しく使わないと効果半減です。顔にはおよそ真珠2個分の量をよくのばします。耳たぶや首、手の甲も忘れてください。汗をかいた時は早めの塗りなおが必要で。また、男性の方が紫外線に対する感受性が強いと言われています。皮膚がんや免疫機能低下を防ぐ意味から、年齢性別を問わず紫外線予防を心がけましょう。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

私たちが毎日浴びている太陽の光は、地球上の全生物にとってなくてはならないものですが、その中には生物にとって都合の悪い成分も含まれています。それが紫外線(UV)です。紫外線は波長の長さによってA・B・Cの3種類に分けられます。いちばん量が多いのはUVAで紫外線全体の約9割を占めます。UVBは量ではUVAの約1/10しかありませんが、Aより波長が短い分、そのエネルギーは強力です。より波長の短いUVCは通常はほとんど地表に届きません。地表に届く紫外線の量は太陽高度・天候・大気汚染の程度・地表の状態などに影響されます。太陽高度は時間・季節・緯度によって変わります。日本では「正午頃」「夏季」「南方」で紫外線が強くなります。雲量の多い日や雨の時は快晴日の20%~30%ですが、薄曇りでは80%が地表に届いていますので注意が必要です。また、排気ガスや煙は紫外線を吸収・散乱させるため、紫外線量は減少します。標高が高くなると空気が澄んでいるので紫外線は強くなります。

UVAは皮膚の奥の真皮まで届いて有害な活性酸素を発生するので、細胞膜の脂質や蛋白質、DNA(遺伝子)を傷つけることになり、皮膚の老化を促進します。UVBは皮膚細胞のDNAに直接吸収されて、たぐさんのDNAを傷つけます。傷が多量にできるとその修復が追いつかず、突然変異が起る確率が高くなります。この突然変異が皮膚がんにつながります。また、紫外線は表皮の免疫機能を低下させるので、感染症にかかりやすくなります。表皮の免疫を担当している細胞は紫外線感受性がとても高いため、日焼け後10日ほどは働きがなくなります。



紫外線防止には日焼け止め。日焼け止めには、基本的に「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」が配合されています。一般に、SPF値(UVB防御効果)の高いものは吸収剤の含有量が高いので、肌への負担が重くなります。肌の弱い方や乳幼児には吸収剤を含まない製品がおすすです。紫外線に対する防御率はSPF値30くらいまでは上昇しますが、それ以上はゆるやかになるので、日常生活では10から20くらいで充分です。また、UVA防御効果を示すPAは++程度でよいでしょう。日焼け止めの効果は5~6時間はもちますが、汗やこすることなどでどんどん落ちるので、2~3時間おきに塗り直すのが効果的です。また、日傘は90~95%の直射日光を遮ります。日傘の布は色や素材に関係なく紫外線を吸収しますが、布と肌が30センチメートル以上離れると紫外線のカット率は激減するので要注意です。日焼けをして皮膚が赤くなったリヒリヒリする時はまずよく冷やして、ひどい時は皮膚科を受診してください。多めのビタミンB群・C・E、レスチニンを摂ると回復を助けてくれます。

紫外線のおはなし

紫外線対策の日焼け止めは肌にあったものを選びましょう。



(木原店:薬剤師/よこた)

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777