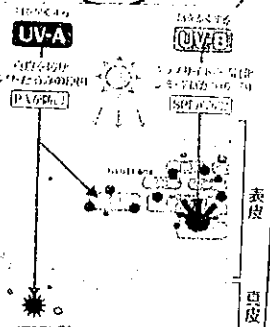




## 紫外線の影響について

私たちは、子供のうちに大量の紫外線を浴びていると考えられます。その影響は何十年もたてから現れてきます。子供のうちから紫外線を浴びすぎないように帽子、衣類、日焼け止めなどによる紫外線防御を心がけることが大切です。紫外線による皮膚への影響は、太陽に当たってすぐ見られる急性障害と、長年におたて、当たり続けた慢性障害に分けて考えることが大切です。

### 紫外線が身体に及ぼす影響



#### 1. 急性期の症状

- ① 日焼け(サンバーン、サンタン)
- ② 免疫機能低下

#### 2. 慢性期の症状

- △ ① ツワ
- △ ② ツミ、老人斑
- △ ③ 良性腫瘍
- △ ④ 前がん症(日光角化症、悪性黒子)
- △ ⑤ 皮膚がん(悪性黒色腫、基底細胞がん、有棘細胞がん)
- × ① 白内障



### 紫外線に当たるメリット

紫外線はデメリットばかりではありません。紫外線はビタミンDを作る手助けをします。ビタミンDは体内のカルシウム代謝を良くし、骨や歯を丈夫にする役割を持っています。食品からの摂取だけでは不足すると言われています。両手の甲くわいの面積が15分日光にあたる程度、または日陰で30分くらい過ごす程度で食品から平均的に摂取されるビタミンDと併せて、十分なビタミンDが供給されます。

### 1. 急性障害

紫外線で皮膚に炎症が起こり、赤、赤で痛い日焼け(サンバーン)として現れます。日光に当たりすぎると水ぶくれとなり、皮がむけます。日焼けをしすぎたと思ったら、早めに冷水タオルなどで冷やると多少軽減されます。サンタンは日光にあたり、数日してから現れ、数週間から数ヶ月続きます。紫外線で色素細胞が刺激され、メラニンをつくえるために起ります。水ぶくれや、皮膚が腫れ上がるなどの症状があれば皮膚科を受診してください。

### 2. 慢性障害

長年日光を浴び続けると、皮膚のツミ、ツワ、時には良性、悪性の腫瘍が現れてきます。高齢者の顔や手の甲に見られるこれらの変化は、一般に加齢による変化と思われがちですが、実は紫外線による慢性障害の結果であり、光老化は加齢による自然変化とは異なり、適切な紫外線対策で予防することができるといえます。紫外線に関連してできる皮膚の腫瘍には良性のもの(脂漏性角化症)と悪性のもの(皮膚がん)があります。

### 紫外線の予防法

- ① 紫外線が強い時間帯である正午前後(午前10時~午後2時頃)は外出を控えるとよいでしょう
- ② 日傘や帽子を使用しましょう。紫外線カットのサンクラスも有効です。
- ③ 日焼け止めを使用しましょう。2-3時間ごとに塗る事がポイントです。