

紫外線について

これから紫外線が強くなる時期を迎えます。

紫外線は、太陽から放出される光線の1つであり、私たちの生活で身近な化学物質です。

紫外線の良い効果に殺菌作用等がある一方で、人が長時間浴びると、皮膚や眼等に対し、悪い影響を及ぼします。

今回、紫外線が人に及ぼす影響と、対策についてまとめましたので、参考にしてください。

1. 紫外線による体への影響について

(1) 免疫力の低下

皮膚の表面には、細菌、ウイルス、化学物質などの異物の侵入を感知する免疫システムがあります。紫外線を多く浴びると、それらの免疫システムがうまく機能せず、免疫力が低下します。

(2) 皮膚への影響

①シミ

紫外線を浴びると、適量のメラニン(紫外線から皮膚を守る黒色の物質)が分泌されます。

しかし、紫外線を浴びる量が多い場合、メラニンの分泌過多になり、シミの原因になります。

②皮膚がん

紫外線によりダメージを受けた皮膚のDNAが修復される時、まれに修復違いが起こります。(突然変異)

この時、変異した部分が、皮膚がんを引き起こす可能性があります。



(3) 眼への影響

①白内障

人の眼には、紫外線を吸収し、緩和する機能が備わっています。

しかし、長期にわたり紫外線を浴び続けると、眼球内にある水晶体のたんぱく質が変異し、白内障になる可能性があります。

②紫外線角膜炎

紫外線角膜炎は、『眼の日焼け』と呼ばれる角膜の炎症を指します。

紫外線を多く浴びると、充血やなみだ目の症状がみられ、重症になると眼痛を引き起こします。

③翼状片^{よくじょうへん}

眼球結膜(白目)が、角膜(黒目)に浸入する症状で、視力障害を引き起こします。

翼状片は、戸外での活動時間が長い人に発症しやすい傾向があります。



2. 紫外線対策について

(1) 帽子 (一例)

つばが広い帽子やフェイスガード等、頭・顔・首を紫外線から守るタイプにしましょう。

< フェイスガード >



< ネックガード >



(2) 眼鏡

紫外線対策として、主にサングラスを使用することが多いですが、紫外線対策用に加工が施された眼鏡も販売されています。

※お近くの眼鏡屋にお問い合わせください。

(3) 長袖（一例）

UVカット機能(紫外線遮蔽^{しゃへい})が施された生地を選ぶことがおすすめです。特にスポーツ用に製造された服は、UVカット機能が施されたものが多く販売されています。

< GRATEX インナーグラテックス >



3. 紫外線を多く浴びた日にできるケア

(1) 水分をたくさん補給する。

紫外線により日焼けを起こすと、肌の水分量が減少します。失われた水分をしっかり補給しましょう。

※アルコール類での水分補給は、水分を排出しやすくなるため避けましょう。

(2) 体をゆっくり冷やす。

日焼けは、肌が「火傷」を起こしている状態です。

シャワーや、冷却剤等でゆっくり冷やしましょう。

※急激に冷やすと、温度差により体調不良を引き起こす場合があります。

(3) 日焼け、紫外線に有効な食事を摂る。

紫外線を浴びた日は、体外からケアをするだけでなく、体内から食事によるケアをすることができます。



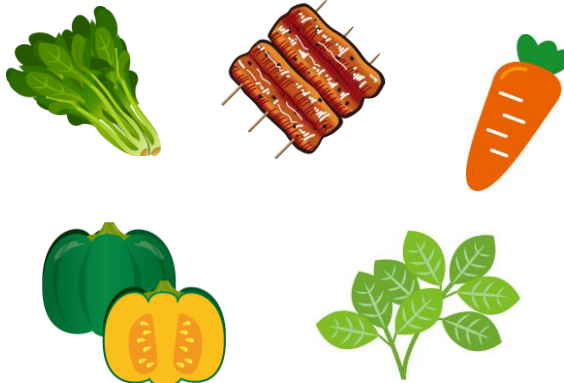
資料【紫外線を浴びた後にできる体内からのケア】参照

<参考> 紫外線を浴びた後にできる体内からのケア

《 紫外線を浴びた後におすすめの食べ物 》

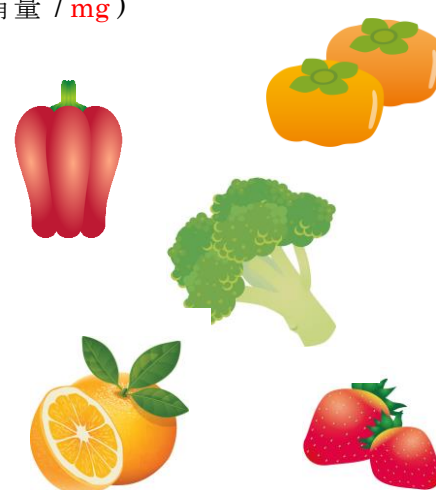
1. ビタミンAを含む食べ物一例 ※1日の摂取目安量 0.8mg~0.9mg / 1日
ビタミンAは、皮膚や粘膜を強くして肌の乾燥を予防する働きがあります。

(100g 当りに含まれる含有量 / mg)

鶏レバー	(14)	
ウナギ	(1.5)	
アナゴ	(0.9)	
モロヘイヤ	(0.8)	
ニンジン	(0.7)	
タマゴ	(0.5)	
ホウレンソウ	(0.5)	
カボチャ	(0.3)	

2. ビタミンCを含む食べ物一例 ※1日の摂取目安量 95mg~100mg / 1日
ビタミンCは、ダメージを受けた皮膚組織の合成を促進する働きがあります。

(100g 当りに含まれる含有量 / mg)

赤ピーマン	(170)	
アセロラ	(120)	
柿	(70)	
キウイ	(69)	
モロヘイヤ	(65)	
イチゴ	(62)	
ブロッコリー	(54)	
オレンジ	(40)	

3. 控えたほうが良いもの

①アルコール類

血管を拡張させ、紫外線による炎症等の影響を促進してしまいます。

②スナック菓子類

活性酸素を多く含み、紫外線を吸収しやすくなります。