

Q 日中は日傘をさし、日陰を歩くようにしています。それなのに、顔や手などが日に焼けてしまいました。



A 紫外線は、空気中の散乱や地表面の反射によっても肌に届きます。

日焼けの原因となる紫外線は目に見えない太陽光の一部で、季節や時刻、天候などによって強さや量が変化します。地表面でどれだけ反射するかは、砂浜、アスファルト、草地など地面の種類により大きく異なります(次ページ上図)。また標高が1000m高くなると、紫外線量は約10%増加するといわれます。時期的には、6月から8月が最も紫外線が強く、1日のうちでは正午ごろをピークに午前10時から午後2時ごろまでが最も紫外線量が多くなります。実は、太陽光の熱さは、紫外線とはあまり関係ありません。紫外線は雨の日でも快晴の20~30%、薄曇りでは80%以上の量が降り注ぎます。たとえ涼しい日陰でも、紫外線対策をしなければ日焼けしてしまいます。



社会保険中央総合病院 皮膚科部長 鳥居秀嗣先生

ダメージの蓄積が障害に

日焼けには、紫外線に当たって数時間後から現れる「赤い日焼け」の「サンバーン」と、数日後に現れる「黒い日焼け」の「サンタン」の2種類があります。

サンバーンは皮膚が炎症を起こした一種のやけどの状態です。2、3日で消えますが、ひどいと水ぶくれを起こして皮がむけることがあります。サンタンは紫外線によって皮膚の色素細胞が刺激され、メラニンという黒い色素がどんどんつくられるために肌が褐色になる状態を指します。メラニンは紫外線が細胞の遺伝子を傷つけるの

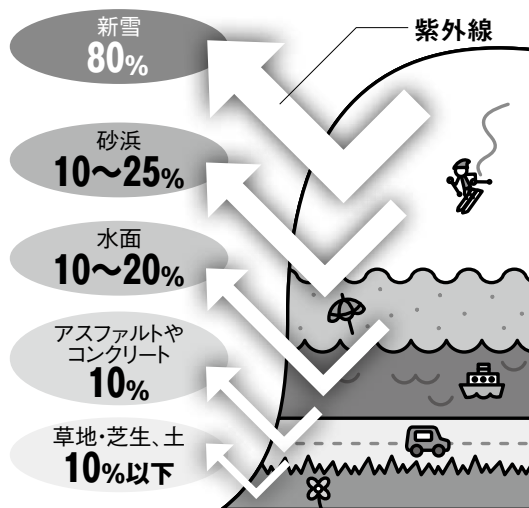
下からの紫外線に注意

地表に届く紫外線には、波長が長く表皮を通過して真皮まで到達する「UVA」と、主に表皮に作用する「UVB」があります。UV-Aは慢性的に浴び続けると皮膚の弾力を低下させ、しわやたるみなどの原因になります。UV-Bはしみやそばかすなどの原因になり、特にがんにつながる可能性のある「日光角化症」や「皮膚がん」の発症にも関係しています。しかし、これらの肌の変化は「光老化」と呼ばれ、日常的な紫外線対策で予防が可能です。

注意すべき点は、地表面の反射などで下からも紫外線を浴びているということ。日傘や帽子で安心せずに顔や手など外に出ている部位は、日焼け止めクリームを塗りましょう。市販の日焼け止めには、対UV-A、UV-Bの値が表示されています。場面に合わせて選びましょう(下表)。

紫外線は悪い面だけでなく、体内でのビタミンDの合成を助けるよい働きもあります。健康への悪影響を防ぐためには、紫外線の「浴びすぎ」を防ぐことが大切です。

こんなに違う! 地表面の反射率



場面に合わせた「日焼け止め」の選び方

PA分類

UV-Aによる日焼けをどのくらい防止できるかの目安。効果は「+」の数が多いほど高い。

SPF値

UV-Bによる日焼けをどの程度おさえるのかを示す。たとえば、SPF20の場合、赤くなるのを20倍の時間遅らせる。

※日焼け止めは2、3時間おきに塗り直す。



あわせて、こんな対策も

- 紫外線の強い時間帯の外出を避ける
- できる限り日陰に入る
- 日傘を使う、ツバの広い帽子をかぶる
- 衣服で覆う(長袖シャツ、長ズボンなど)

SPF (50+)

50
40
30
20
10
PA ▶ + ++ +++

