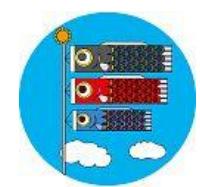


健康新聞 5月号 今村病院健康管理センター



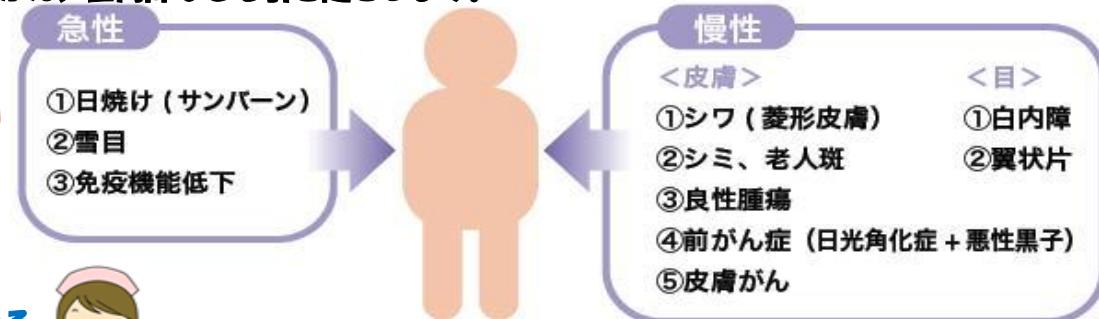
今月のテーマ 「紫外線」

太陽の光もさんさんと降り注ぎ始め、暖かく、過ごしやすい季節となりました。5月は、1年の中で、最も紫外線が多い季節だと言われます。夏へ向けて、しっかりと対策を行いましょう。

紫外線とは？

紫外線とは、地上に届く太陽光線のうち、波長短く、エネルギーの高い光のことです。紫外線はUV-A、UV-B、UV-Cの3種類に分類されます。UV-Aは黒い日焼けになります。UV-Bは皮膚が赤くなる日焼けで、UV-Aの約1000倍のパワーがあります。UV-Cは最も有害な紫外線ですが、ほとんどは、オゾン層に吸収されて、地表には届きません。いずれも浴びすぎると、皮膚の巻化（しみ、しわ）、皮膚がん、白内障などを引き起します。

紫外線の作用



遺伝子を傷つける

紫外線は細胞のDNAを傷つけます。細菌やウイルスはこれにより死滅します（殺菌作用）。一方、人のDNAも紫外線により傷つけられます。それが日焼け（サンバーン：火傷のように赤くなること）です。遺伝子に傷がついた状態で細胞分裂をすると、間違った遺伝情報が伝達され、がん発症につながる可能性があります。

ビタミンDを作る

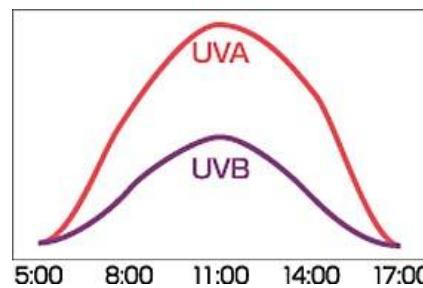
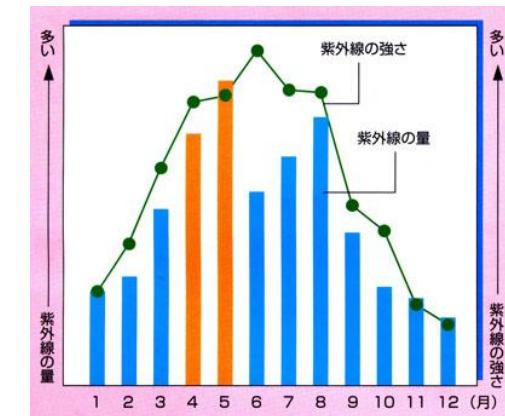
UV-Bによって、体内でビタミンDが作られます。ビタミンDは骨や歯の形成を助ける作用があります。しかし、体に必要とされるビタミンDは1日15分程度の散歩で十分得られます。ビタミンDは必要な量以上は生成されない為、UV-Bを沢山浴びても意味がありません。

目への影響

目の水晶体は物を見る為のレンズであり、紫外線吸収フィルターの役割も持っています。水晶体にあるたんぱく質は、紫外線を吸収すると酸化凝集します。最近増加している老人性白内障は長年の間に吸収したUV-Bと、UV-Aが主な原因と言われています。最も一般的な紫外線の目への影響は「雪目（角結膜炎）で雪面に反射したUV-Bや殺菌灯など、紫外線に目をさらしたときに起こります。浴びたときは何でもありませんが、数時間後に激痛となります。

日常生活に取り入れやすい紫外線対策

- ① 紫外線の強い時間帯を避けましょう。
- ② 日陰を利用しましょう。
- ③ 日傘を使い、帽子をかぶりましょう。
- ④ サングラスをかけましょう。
- ⑤ 柚や襟のついた衣服で覆いましょう。
- ⑥ 日焼け止めを上手に使いましょう。



紫外線による皮膚老化の予防の為には、ひまわり油、小麦胚芽、玄米、大豆などに多く含まれるビタミンE、果物や野菜、芋などに多く含まれるビタミンC、緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロチン、うなぎ、レバー、卵黄などに多く含まれるビタミンA、魚介類、海藻類に含まれるミネラルが効果的です。日焼けをしたときは、これらの食品を普段より多めに摂りましょう。



SPFとPAってなに？

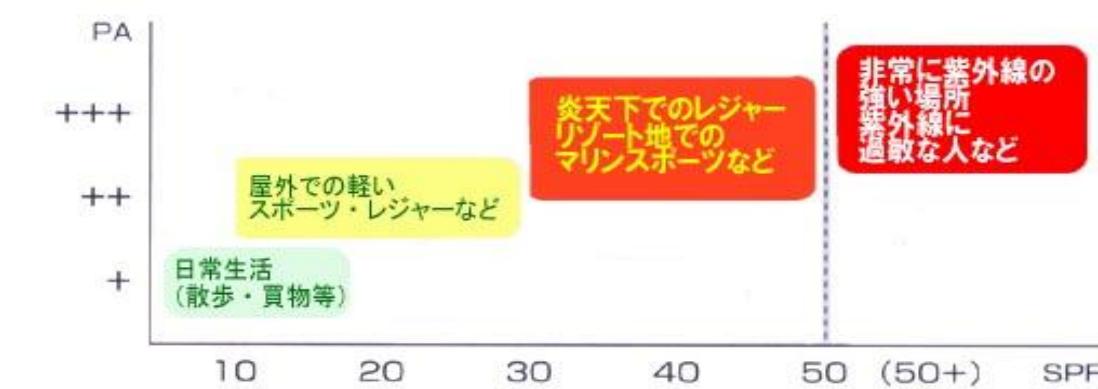
みなさんも一度は目にされた言葉ではないでしょうか？

SPFは、UV-Bをガードする能力を表した数値です。PAは、UV-Aをガードする能力を表しています。（+）で表示されます。

SPF10・・・日常生活（通勤、買い物、洗濯干し）に適しています。

SPF20・・・野外でのスポーツ（テニス、ジョギング、スキー）に適しています。

SPF30・・・1日中の釣り、海水浴、登山、ゴルフなどに適しています。



日焼け後のケア

まずは水で冷やしましょう。炎症をしずめることは、活性酸素による皮膚の細胞中のDNAへのダメージを最小限に抑えることになります。日焼けがひどく、肌が赤くなりヒリヒリするといった皮膚症状の他、頭痛、発熱などの全身症状が出た場合、まず木陰などの涼しい場所に移り、体温を下げるようにならましょう。

活性酸素の発生を抑えるには、抗酸化剤と同じ働きをするバージンオリーブオイルなどを患部に塗るのが効果的です。ただし、症状がひどい場合は医療機関を受診しましょう。