

[特集]紫外線対策

対策は **今** から。

紫外線

ポカポカと柔らかな春の日差し。そんな心地よさについついガードがあまくなるのが春の紫外線です。春の日差しには、その心地よさとは裏腹にとっても多くの紫外線が含まれており、カラダに悪影響を与えることも少なくありません。対策は夏からではなく春から。紫外線対策の常識として、今からしっかりと習慣付けていきましょう。

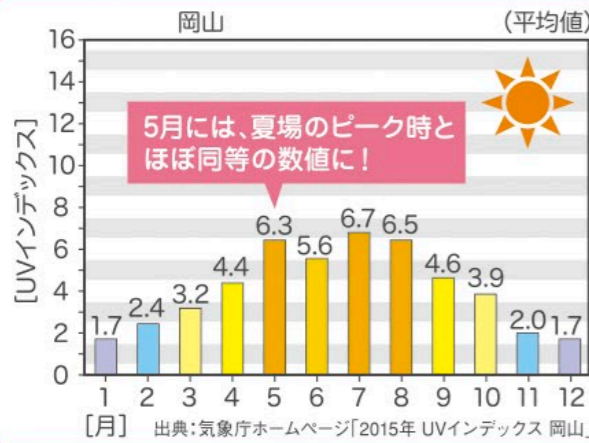


実は夏と同じ？ 春の紫外線

心地よい春の陽気に誘われるように、散歩やお花見など、外出する機会が増えた方も多いのではないのでしょうか？しかし、この一見おだやかで心地よい春の日差しに、実は夏と同じくらい強い紫外線が含まれていることを、皆さんはご存知でしょうか？
春は紫外線に対するカラダの準備も不十分です。そのため、夏以上にその影響を受けてしまう可能性があります。だからこそ、今のうちからしっかりとそのリスクと対策を学び、快適に春を乗り切れるよう準備していきましょう。

UVインデックスで見ると 春の紫外線量

UVインデックスとは、紫外線の人体への影響度合いを総合的に評価した世界共通の指標です。「紫外線対策は夏から始めればいい」と油断している方も、このグラフを見ると春からの対策がいかに大切かがよくわかります。



UVインデックスで表される紫外線の強さは下記のように分類されます。

13	極端に強い	日中の外出は出来るだけ控えましょう。必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しましょう。
12	非常に強い	日中は出来るだけ日陰を利用しましょう。出来るだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しましょう。
11		
10	強い	安心して戸外で過ごせます。
9		
8		
7	中程度	
6		
5	弱い	
4		
3		
2		
1		
0		

紫外線による 健康への影響

紫外線の影響は、太陽にあたってすぐにみられる急性傷害と、長年にわたり当たり続けることで現れる慢性傷害に分けて考えることができます。

急性傷害

● **日焼け**
紫外線による皮膚の炎症です。日に当たりすぎると腫れや水ぶくれを引き起こす可能性があります。当たりすぎには注意が必要です。

● **免疫力の低下**
紫外線を浴び続けるとによる感染症リスクが高まります。

慢性傷害

● **皮膚の老化**
シミやシワといった老化現象は、生理的なものに加えて、この慢性傷害に起因するものがあり、光老化といわれています。この光老化は自然な老化とは異なり、適切な紫外線対策により防ぐことが可能です。

皮膚がん

長年日光を浴び続けていると、良性(脂漏性角化症)、悪性の腫瘍(皮膚がん)が現れることがあります。角化症の段階で治療すれば生命に関

わることはありませんが、治療しないとより悪性化し、転移すれば生命に関わります。

眼への影響

● **翼状片**
白目が翼状に黒目に侵入する症状で、瞳孔近くまで進展すると視力障害をきたします。

● **白内障**
日本人で最も多いといわれるのが皮膚白内障というタイプですが、その原因の一つが紫外線と考えられています。

こうした紫外線による健康被害を予防するには、日差しの強い時間帯を避ける、帽子やサングラスを着用する、日傘、日焼け止めのを上手に利用するなど、とにかく紫外線を浴びすぎない工夫が大切です(曇りの日も同様)。また、紫外線は窓を通るといっても特徴もあるため、屋内においても油断は禁物です。

一方、適度な紫外線はカルシウムの吸収に必要なビタミンDの形成に役立つなど、成長促進に欠かせない側面もあります。

外出するのがますます楽しくなるこれからの季節。カラダに負担をかけないためにも、適切な紫外線ケアをしっかりと心掛けていきましょう。

(監修:内科 高橋泰)