

日差しが強い季節になってきました。日焼けや肌へのダメージが気になっている人も多いのではないのでしょうか。日焼けとは紫外線を浴びることによる皮膚の障害です。今回は紫外線対策についてご紹介します。

●紫外線とは

波長の領域とそれに伴う性質によって A、B、C の 3 つに分けられます。

UV-A (315-400 nm)

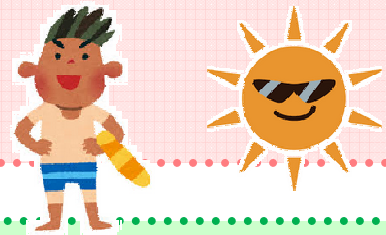
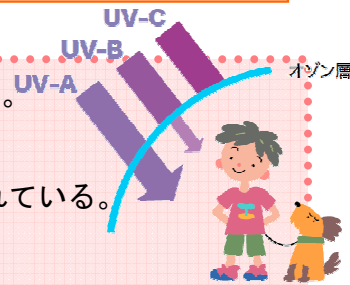
UV-B ほど有害ではないが、長時間浴びた場合の健康影響が懸念されている。

UV-B (280-315 nm)

皮膚や眼に有害であり、日焼けを起こしたり、皮膚がんの原因となる。ほとんどは大気層(オゾンなど)で吸収されるが、一部は地表へ到達する。

UV-C (100-280 nm)

大気層(オゾンなど)で吸収され、地表には到達しない。



●紫外線による影響

「日焼け」という言葉は紫外線により皮膚が赤くなる「サンバーン」と、その後黒くなる「サンタン」を含めて使われていますが、サンバーンは紫外線による皮膚のヤケド、サンタンはその結果おこるメラニン増加です。

紫外線の皮膚への影響は、急性傷害と慢性傷害に分けて考えることができます。急性障害とは一時に大量の紫外線を浴びることによる日焼けのことをいい、慢性障害は長年にわたって紫外線にあたり続けたことで現れる色素斑(シミ)、しわ、皮膚の良性・悪性の腫瘍のことをいいます。紫外線は細胞のDNAに傷をつけます。細胞にはそれを修復する機能がありますが、長年にわたり繰り返し傷つけられているうちに、傷の直し間違いが起こり、突然変異となり、それが皮膚がんの原因になると考えられています。

●紫外線対策

- ①紫外線の強い時間帯を避ける。
②日陰を利用する。
③日傘を使う、帽子をかぶる。
④衣服で覆う。
⑤サングラスをかける。
⑥日焼け止めを上手に使う。



Table with 3 columns: 種類, 紫外線吸収剤, 紫外線散乱剤. It lists chemical names and characteristics of UV absorbers and scatterers.

<紫外線吸収剤の種類とその特徴>

●日焼け止めについて

日焼け止めには、液状(2層タイプを含む)・クリーム・乳液・スプレー・シート状など多くのタイプがあります。いずれの日焼け止めにも、紫外線防止効果を発揮させるために、普通の乳液やクリームの成分に加えて、紫外線防止剤が配合されています。紫外線防止剤は、紫外線散乱剤(無機系素材)と紫外線吸収剤(有機系素材)の2つに分けられますが、日焼け止めには数種類が組み合わせられて入っています。

●日焼け止めの効果表示 (SPF、PA) とは



SPF (Sun Protection Factor) : UV-B に対する指標

SPF は数字で表示されていて、この数字が高いほど UV-B に対する遮光能が高くなります。表示される数値の最高は 50 ですが、SPF30 もあれば、90% 以上の紫外線をカットすることが可能です。日常生活を送る分には、SPF15~20 ぐらいのものをしっかりぬれば問題ありません。

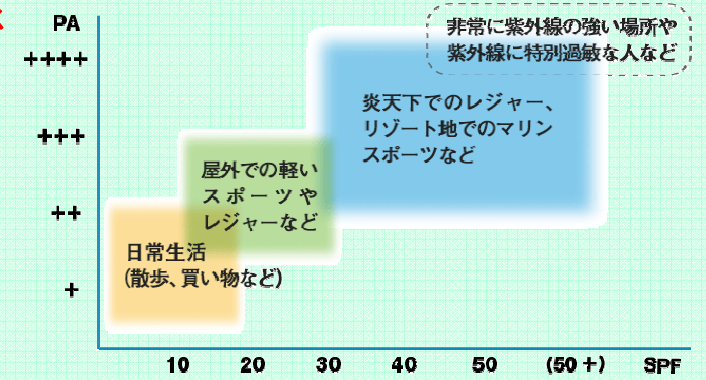
PA (Protection grade of UV-A) : UV-A に対する指標

PA は+の数で表示されていて、+の数が多いほど UV-A に対する遮光能が高くなります。こちらは、+から+++までの 4 段階で表示されます。

●日焼け止めの使い方

★ シーンによって日焼け止めを選ぶ

ほんの少しの外出程度なら SPF や PA の低いもので十分ですが、長時間日差しが強いところにいるときには SPF や PA の高いものを使ったほうがいいでしょう。また、海やプールなど水に触れるようなときには、ウォータープルーフのものを使ったほうがいいでしょう。



★ 塗るのは外出の直前に

できるだけしっかり効果を得るためにも、外出の直前に塗るようにしましょう。

★ 何か所かに置いてから塗り伸ばす

日焼け止めを塗るときは、塗りたい部位の何か所かに日焼け止めを置き、そこから塗り伸ばすようにするとムラなくきちんと塗ることができます。

★ とれたと思ったときには塗り直しを

肌をこすったり、汗をかいたりすると日焼け止めはとれてしまうので、とれたと思ったときには塗り直しも必要です。理想としては、2~3 時間おきに塗り直すことといわれています。

★ 石けんや専用のクレンジングで落とす

日焼け止めは落とすことも大切です。一日の終わりには必ず落とすようにしましょう。多くの日焼け止めは石けんで落ちますが、ウォータープルーフのものなどは専用のクレンジングが必要なこともあります。

★ 2層タイプは振ってから使う

2層タイプの日焼け止めを使う際には使用前に必ず振って混ぜてから使うようにしましょう。

●日焼けしてしまったら

自分では 100% 気をつけているつもりでも、降り注ぐ紫外線を完全にシャットアウトすることは不可能です。うっかり日焼けしてしまうこともあります。日焼けは、肌がやけどを負った状態です。日焼け後に肌がヒリヒリと炎症を起こしている状態なら、まずは水や化粧水で熱を抑えることが必要です。そのため、水を含ませたおしぼりをあてても構いません。ヒリヒリが治まった後は、乳液やクリームで肌を保護するようにしましょう。



<参考> 紫外線環境保健マニュアル-2015 年 3 月改訂版-, 日焼け止め・紫外線対策-スキンケア大学