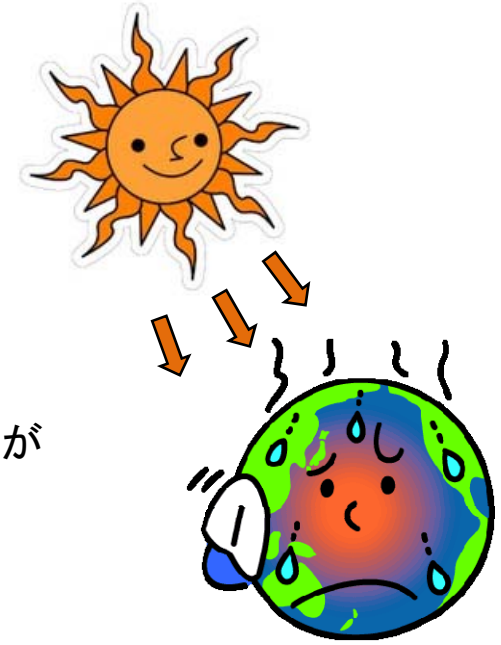
紫外線にご用心！

日焼けは健康的だと思っていませんか？

★ 紫外線とは？



紫外線というのは、太陽光線の内で
目に見える光よりも波長の短い光です。
近年、フロンガスなどによるオゾン層の
破壊（オゾンホール）が環境問題となり、
それに伴って人体に有害な紫外線の量が
増えてきています。

★ 紫外線に当たると皮ふはどうなるの？

◆急性期の皮ふ障害（いわゆる日焼け）

強い紫外線に当たると、１２～２４時間で皮ふが赤くなり、
３～４日後に黒くなります。

◆慢性期の皮ふ障害

数年から数１０年に渡って無防備に紫外線に当たっていると、
皮ふが黒ずんで硬くなり、深いしわや大小のしみが出てきます。
また、日焼けによる遺伝子のきずを繰り返していると皮ふがんの
原因にもなってしまいます。
皮ふがんは増加傾向にあり、その原因として紫外線との関連が
いわれています。

★ 自分の皮ふの性質（スキンタイプ）を知ろう

真夏に日光浴をした後に…

タイプ１：非常に赤くなるが、
その後黒くならない。

タイプ２：ふつうに赤くなり、
ふつうに黒くなる。

タイプ３：赤くならないのに、
黒くなりやすい。

➡ タイプ１の人の方が紫外線による皮ふ障害を受けやすい。

★ 紫外線から身体を守るには？

◆紫外線量の多い時間帯（１１～１４時頃）の外出を避ける。

◆色の濃い衣類を着る。

◆日傘をさす。

◆帽子をかぶる（なるべくつばの広いもの）。

◆スカーフを巻く。

◆サングラスをかける。

◆サンスクリーン剤（日焼け止め）を必ず塗る。

【サンスクリーン剤の使い方】

・「SPF」「PA」の両者が表示されているものを選ぶ。

・SPFは最低１０以上、PAは（++）以上のものがよい。

・厚めにたっぷり塗るのがコツ。

県立がんセンター新潟病院　皮膚科