



道端に鮮やかに咲くチューリップ「鬱金香」
じつは原産地は国花でもあるトルコです 平尾 隆

発行 一般社団法人 相模原市医師会

今月のテーマは『紫外線と皮膚』と『子供たちの健やかな成長のためにできること』についてです。紫外線量は5月はかなり多いそうなのでからだに及ぼす影響についてよく知っておくことは大切ですね。また、子供たちの成長を見守ることは何よりの楽しみですね。ぜひご一読ください。

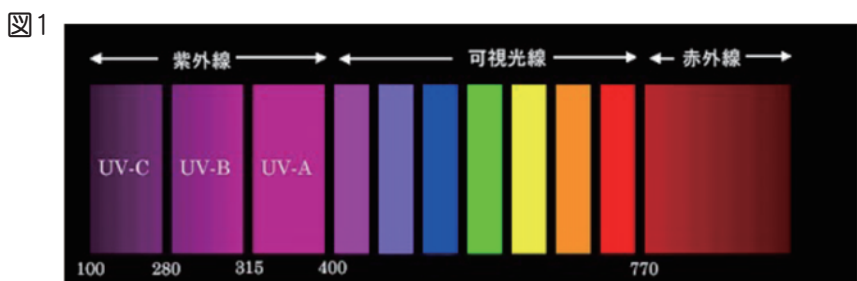
紫外線と皮膚について

はじめに

紫外線は、私たちにとって非常に身近なものです。紫外線は、①脳の活性化。②体内時計のリセット。③皮膚でのビタミンD合成。などの重要な役割があります。しかし、浴びすぎると日焼け、しわ、しみ等の原因となり、長年浴び続けていると皮膚の悪性腫瘍や白内障等を引き起こすことがあります。紫外線に対する正しい知識をもち、紫外線の浴びすぎに注意しながら上手に紫外線と付き合っていきたいと思えます。

紫外線とは

太陽からの日差しは、波長により、赤外線、可視光線および紫外線に分けられます。紫外線(ultra-violet: UV)の中でも、波長の長いほうからA・B・Cと大別されています(図1)。日焼けを起こす力で比べると、UV-BはUV-Aの600-1000倍強いといわれています。しかし、UV-Aは日光に大量に含まれていますので、海水浴などで真っ赤に日焼けする原因は、UV-Bが7割、UV-Aが3割といわれています。



UV-A (315-400 nm) : 大気による吸収をあまり受けずに地表に到達します。生物に与える影響はUV-Bと比較すると小さいものです。太陽からの日射に占める割合は数%程度です。

UV-B (280-315 nm) : 成層圏オゾンにより大部分が吸収され、残りが地表に到達します。生物に大きな影響を与えます。太陽からの日射に占める割合は0.1%程度です。

UV-C (100-280 nm) : 成層圏及びそれよりも上空のオゾンと酸素分子によって全て吸収され、地表には到達しません。

(出典) 気象庁ホームページより <https://www.data.jma.go.jp/gmd/env/uvhp/3-40uv.html>

赤ちゃん和紫外線

日本では近年、乳幼児のビタミンD欠乏症が増加し、O脚(左右の膝の内側が接しない)で受診されるケースが増えています。理由として、妊婦さんが日焼けを避けビタミンD不足になったり、食事制限、生後の日光浴不足が重なることが要因と考えられています。妊婦さんや授乳中のお母さんは、ビタミンD不足にならないよう普段からの食事に気をつけ、適度な日差しを浴びることが効果的です。

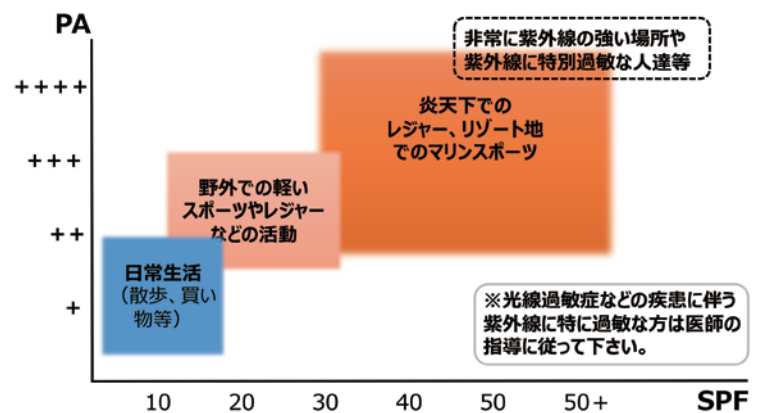
赤ちゃんは、皮膚が薄く紫外線による影響を受けやすいので、天気の良い日に赤ちゃんを散歩に連れて行くときは、強い日差しが当たらない

ように工夫してください。涼しい時間帯に長袖を着せて、帽子やベビーカーの日よけ等を利用してください。

紫外線による影響を防ぐためには

①紫外線の強い時間帯を避ける。正午前後に最も強くなるので、その時間を避けて外出しましょう。②屋外では日陰を利用する。外出時は日陰を歩きましょう。③日傘や帽子を使う。④衣服で覆う。体を覆う部分の多い衣服を選びましょう。暑い時期は、熱中症に気をつけてください。⑤サングラスをかける。紫外線カット効果のあるレンズを使用してください。⑥日焼け止めを上手に使う。A)日焼け止めとは: 紫外線吸収剤と散乱剤の2つがあります。吸収剤は、紫外線を吸収しますが、まれにかぶれを生じさせ、散乱剤は、亜鉛やチタンなどの金属により紫外線を反射させます。B)日焼け止めの効果表示: SPF (Sun Protection Factor) はUV-Bを防ぐ指標です。数字が多い方が防止効果が高いです。PA (Protection grade of UV-A) はUV-Aを防ぐ指標です。4段階評価で+が多くなるほど防止効果が高くなります。C)日焼け止めの使い方 ①選び方 いつ、何をするかによって選びましょう(図2)。②塗り方 屋外に出る前に塗りましょう。顔では、一円硬貨一個分を手のひらにとり、まんべんなくていねいに塗りのばす。その後もう一度同じ量を重ねて塗る。腕や脚は、容器から直接直線を描くようにつけてから、手でらせんを描くように均一にムラなくのばす。③塗り直しをする。塗った日焼け止めは汗などで落ちてしまいます。また紫外線を吸収するたびに効果が低下するので、2~3時間おきに塗り直すことをお勧めします。

図2 生活シーンに合わせた紫外線防止用化粧品の選び方



(出典) 日本化粧品工業連合会 編『紫外線防止用化粧品と紫外線防止効果』より

おわりに

肌に暑さを感じると、紫外線量が多いと思われがちですが、実際は赤外線によるものです。暑くなくても紫外線による影響を受けています。相模原市の辺りでは、3月から10月にかけて紫外線が強くなりますので暑くなる前から紫外線対策を行ってください。

(相模原市医師会 高須 博)

