



# 健康づくり支援室だより



2017年5月

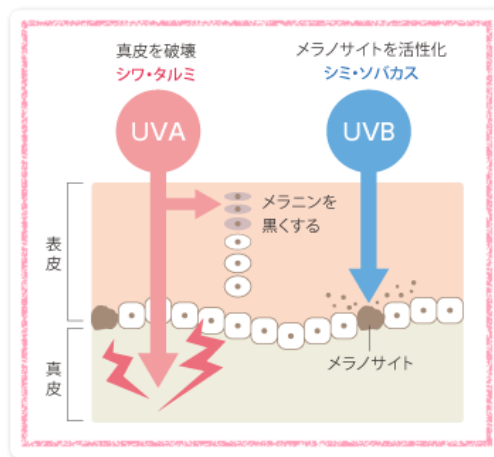
## ☀ 日差しが強くなる季節です ☀

日差しが強くなると気になるのは紫外線です。近年では紫外線を浴びすぎることによって皮膚がんや白内障になりやすくなることが明らかになっています。

紫外線（UV）は波長が長い（可視光に近い）順に、UV-A、UV-B、UV-Cと3つに分類されますが、波長の短いUV-Cはオゾン層を通過できないため、地上まで届く紫外線はUV-AとUV-Bです。

### UV-A

肌に急激な障害を与える作用は弱いですが、太陽から届く紫外線の約9割を占め、肌に蓄積的なダメージを与える。肌の奥の真皮にまで到達し、肌のハリや弾力を失わせて光老化を引き起こす原因になる。また、すでにできているメラニン色素を酸化させ、肌を黒くさせる作用もある。



### UV-B

UV-Bはオゾン層に遮られ、UV-Aの10分の1程度の量しか地上には届かない。しかし肌への作用は強く有害性は、UV-Aの1000倍とも言われている。短時間でも肌が赤くなるサンバーンや数日後に肌が黒くなるサンタンを引き起こし炎症やしみの原因になるだけでなく肌表面の表皮細胞やDNAを傷つけるなど生体への影響が強い。

## ☀ 紫外線のメリット ☀

参考資料: コーセーHP

私たちにとって欠かすことのできないビタミンDは、UV-Bを浴びることで皮膚で合成されます。

ビタミンDの主な働きは、健康な歯や骨を作るカルシウムの吸収を高めたり、血液中のカルシウム濃度を一定に保つことの他に、免疫力を高めます。1日に両手の甲くらいの面積を15分間程度日光にさらすことで、日本人に不足しがちなビタミンDを補えます。

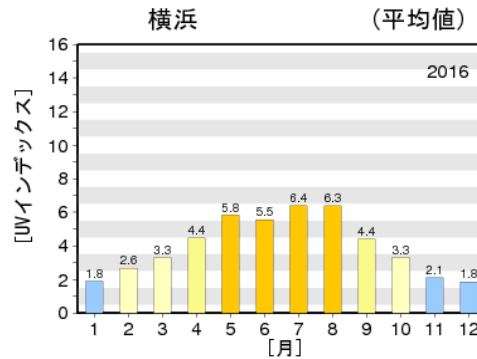
# ☀ 紫外線のデメリット ☀

紫外線を必要以上に浴びることで、シミ・しわ、皮膚がん、白内障のリスクが高まります。また、オゾン層の破壊によって地上に届く紫外線が増加していることから、世界保健機構（WHO）ではUVインデックス※（UV指数）を活用した紫外線対策の実施を推奨しています。

※ UVインデックスとは紫外線が人体に及ぼす影響の度合いをわかりやすく示すために、紫外線の強さを指標化したものです。

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

(WHO: Global solar UV index-A practical guide-2002)



2016年の横浜の1日の最大UVインデックスを月別に平均したグラフです。気象庁のホームページで毎日の予報を見ることができます。

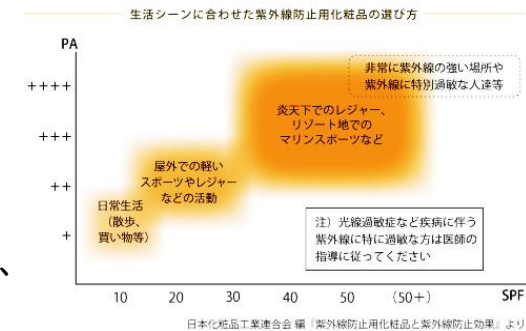
UVインデックスに応じた紫外線対策 (参考: 環境省「紫外線環境保健マニュアル」)

## 紫外線対策



紫外線を必要以上に浴びないためには、日傘、帽子（なるべくツバが7cm以上のもの）、サングラス（UVカットレンズのもの）、日焼け止めを有効に活用しましょう。

また、紫外線を浴びる前に『ソラレン』（光毒性物質とも呼ばれ、紫外線に過敏に反応する危険性があるといわれています）を摂取するとメラニンが過剰に分泌され、シミや色素沈着につながり、皮膚がん結びつくリスクもあります。



### ソラレンを多く含むもの



レモン ミカン オレンジ グレープフルーツ  
キウイ アセロラ キュウリ など

ソラレンは摂取後数時間で光毒性を発揮すると言われてるので、外出前の午前中はソラレンを多く含むものは避けましょう。

### ソラレンの少ないもの



リンゴ スイカ バナナ イチゴ モモ ダイコン  
ニンジン レタス トマト など