

2019年7月419号

発行

南日本薬剤センター薬局
鹿児島市谷山中央5-15-1

☎099-267-4365

発行者：岩元 正義

やっきよくだより

PHARMACY-NEWS

夏号

◆鹿児島市の人口(推計)◆

令和元年6月1日現在

人口総数 595,692人

●紫外線によるダメージが毎日積み重なると

肌老化の7割は、紫外線による光老化です。紫外線を全く浴びていなくても年齢とともに生理的老化は起こりますが、日に当たりやすい手の甲や顔には光老化も加わりやす。露出しにくい太ももや腕の内側の肌と比べると、その違いは明らかです。

紫外線にはA波(UVA)とB波(UVB)があります。A波は、B波より弱いものの波長が長く、皮膚の深いところまで届き、肌に弾力を与えるコラーゲンやエラスチンを破壊するため、シワやたるみを引き起こします。A波より強いB波は、表皮に炎症を起こし、細胞を傷つけます。細胞内にあるDNAには自己修復機能もありますが、くり返しダメージを受けるとそれが働かなくなり、がん化する場合があります。DNAを守るため、紫外線を浴びるとメラニン色素が作られ、それが肌を黒くし、やがてシミになるのです。

●本当に効果のある紫外線ケアとは

屋外では、太陽からの「直射光」だけでなく、直射光が大気中の分子に当たって散乱した「散乱光」、直射光が壁や地面で反射した「反射光」と、3方向からの紫外線を浴びることになります。晴れた夏の日は、直射光の1.5倍の散乱光が地表に達しています。反射光は反射面の状態で異なり、土や草地では直射光の10%以下、アスファルトで約10%、水面で10~20%、砂浜で10~25%、新雪では80%にも上がります。日傘や帽子だけでは、散乱光や反射光を防げません。サングラス、UVカットの洋服やスカーフ・手袋、日焼け止めなどが有効です。

また、普通の窓ガラスは紫外線を70%くらい通してしまふので、UVカットのカーテンをかける、屋内でも日焼け止めを塗るなどの対策をしましょう。特にA波は天気や季節に関係なく地表に届くといわれるので、曇りや雨の日でも紫外線対策は必要です。B

●日焼け止めの選び方、塗り方

日焼け止めは、スキンケア(紫外線に対する皮膚の抵抗力)、使用する場面、使用感など、自分に合ったものを選びましょう。日焼けすると赤くなるだけで褐色にならないスキンケアの方は、紫外線に対する抵抗力が弱いので、十分な紫外線対策が必要です。赤くならずすく褐色になるタイプ、赤くなるけどしばらくすると褐色になるタイプの方は、メラニン色素が働いているものの、ダメージを受けないわけではないので、やはり紫外線対策は必要です。

日焼け止めには、A波に対する防御能を示すSPF(Sun Protection Factor)の表示があります。PAは++++の4段階、SPFは最大50+まであり、+の数が多いほど、SPFの数値が高いほど、ダメージを防ぐことができます。PAやSPFが高ければ安心ではなく、段

●紫外線を浴びてしまったら

日焼けをして赤くなつてしまったら、擦ったりしないように気を付けて、患部を冷やして炎症を抑え、その後はたっぷり保湿をしましょう。痛みがあったり、水ぶくれができた場合は早めに皮膚科を受診するようにしてください。

日焼け後あるいはダメージ予防として、普段から抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eを含んだ新鮮な野菜や果物を摂るようにするとよいでしょう。

「資生堂ホームページ」より
(淵田)



特集
意外と知らない?
紫外線対策