

# 紫外線対策

皮膚科医師 菅谷 恵美



紫外線が強い季節になりました。今回は紫外線対策についてお話しします。

## 紫外線の種類

紫外線は波長によってUVA・UV-B・UV-Cに分かれています。地上にはUVAとUV-Bが到達します。

### UV-B

UV-Bは、短時間で肌に赤み・炎症を起こさせ、黒化につながりやすいものです。海水浴などで起こる一時的な日焼けのものはUV-Bです。

### UVA

UVAは、一時的な黒化を

引き起こすとともに、長時間かけて肌の弾力を失わせます

## 皮膚癌の原因にも

紫外線のダメージはお肌を徐々に老化させ、「しみ」や「そばかす」の原因になったり、年をとってから皮膚癌の原因になることもありますので、必要以上には浴びないようにしましょう。

日差しの強いオーストラリアでは、子どもたちを紫外線から守ることを最重要視しており、



国をあげて紫外線対策に積極的に取り組んでいるほどです。

## 紫外線対策

では、紫外線対策はどのようなにしたらよいのでしょうか。

外出するときには帽子をかぶったり、UVカット機能のある衣服で紫外線を防ぐとともに、顔や手足など露出する部分は日焼け止めを塗りましょう。



## 日焼け止めの種類

では、どのような日焼け止めを選べばよいのでしょうか。

日焼け止めの効果の強さ

は、SPFとPAで表されています。

### SPF

SPFは、UV-Bを防ぐ効果を示すものです。数字は、塗ることで、日焼けまでの時間を何倍延ばすことができるかを表す数値です。

例えば、紫外線を浴びて20分で肌が赤くなり始める人が、SPF30のものを使用した場合、20分×30=600分なので、約10時間肌が赤くなるのを防ぐことができるを考えられます。紫外線に対する反応には個人差がありますが、だいたいの効果時間の目安にはなります。SPFは最高が50でしたが、最近では50以上のものもあります。

