

侮れない5月からの紫外線

冬の間、長袖の服などで太陽の光に触れずにいた皮膚は、紫外線に過敏な状態になっています。暖かくなり、皮膚を露出しはじめる5月ごろは、皮膚が紫外線に過敏に反応して大きなダメージを受けやすいので要注意。紫外線対策をしっかり行って外出しましょう。

紫外線の影響は目にも及びます

紫外線による皮膚へのダメージとしてすぐに現れるのは日焼けです。皮膚細胞は常に生まれ変わっている（ターンオーバー）ので、日焼けをしても数カ月すれば、日焼けによる色素沈着は目立たなくなります。しかし安心してはいけません。紫外線を繰り返し浴びていると、皮膚細胞が受けたダメージは蓄積され、シミやシワなどの原因となるばかりか、時には皮膚ががんも引き起こします。

紫外線の影響は皮膚だけにとどまりません。最近の研究で白内障や、結膜（白目）の細胞が異常増殖する翼状片^{よくじょうへん}などが引き起こされることがわかってきました。また紫外線を浴び過ぎると免疫力が低下し、ウイルス感染が原因で口の周りに水疱ができる単純ヘルペスなどを発症しやすくなります。

浴びる紫外線量を少なくする工夫を

紫外線の健康への害を防ぐためには、紫外線を浴び過ぎないように心がけることが大切です。晴れの日はもちろん、くもりや雨の日も紫外線対策は欠かせません。晴れの日を100%とすると、くもりの日は50～80%、雨の日でも20～30%の紫外線が地表に届いています。また、直射日光のほか、空気中で飛び散る散乱光があるので、日陰でも安心はできません。紫外線は日中、どんな天気であろうとも、またあらゆる方向から届いていると認識しましょう。

1日のうちで紫外線量が最も多くなるのは午前10時から午後2時ごろまで。この間の外出はできるだけ控えましょう。外出時には、大きめのつばがある帽子や、UVカット機能をもった日傘、長袖の衣服などを着用しましょう。顔や手など衣服では防ぎきれない部分は日焼け防止剤を塗ります。日焼け防止剤は一度塗っても汗で流れたりすることが

あるため、2～3時間ごとに塗り直すようにします。また、首の後ろや手の甲なども塗り忘れないようにしましょう。

メガネやサングラスで目を紫外線から守ろう

目の紫外線対策も大切です。紫外線カット機能付きのメガネやサングラスで目に入る紫外線量を90%程度減らせるといわれています。メガネやサングラスは顔にフィットする、ある程度大きなものがおすすめです。

最近ではさまざまなタイプの日焼け防止剤が出ています。どれを選べばよいかわからないときや皮膚のトラブルについてのお悩みなどがありましたら、薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺直子