

侮ってはダメ、春の紫外線の影響

紫外線は1年中地球上に届いていますが、その量が際立つのが5~8月です。山歩きやスポーツなど户外にいることが多くなるこれからの時期、紫外線対策は欠かせません。紫外線のダメージを最小限にとどめましょう。

紫外線が目のトラブルを引き起こすことも

紫外線対策が必要な訳は、周知のとおり紫外線がシミやシワをつくったり、皮膚がんのリスクを高めたりするからです。紫外線の影響は皮膚にとどまりません。紫外線は目にも入ってきて、角膜を傷つけて角膜炎を起こしたり、眼のレンズ(水晶体)を少しずつ変性させて濁らせ白内障の原因になります。

また紫外線は、肌にあるラングルハンス細胞という、免疫に関係する細胞の機能を止めることもわかっています。このため、日焼けをするとヘルペスなどの感染症にかかりやすくなります。

日焼け止めはムラなく、ていねいに

紫外線を防ぐには、日焼け止めを塗る習慣を付けることが大切です。日焼け止めには、短時間で赤く炎症を起こす紫外線UVBの防止効果を示すSPF値と、シミやシワの原因となる紫外線UVAの防止効果を示すPA分類が表示されています。SPF値は「50+」、PAは「+++'が最高値です。最高値のものは効果は高いものの、場合によっては肌に負担がかかることがあるので、紫外線量やシーン、肌質に応じて使い分けるとよいでしょう。

日焼け止めは塗る量が少ないと十分な紫外線防止効果を得られません。顔に使用する場合は、クリームタイプならパール玉1個分、乳液タイプなら1円玉1枚分を目安に、ムラなくていねいに塗ります。これを2度繰り返します。最近は化粧下地やファンデーションとしても使える日焼け止めが人気を集めています。こうした化粧品を利用するのも良い方法です。

薬による光線過敏症が増えている

外出時には長袖の服や長ズボンを着用し、つばの広い帽子や日傘を利用しましょう。つばの広い帽子は目に入る紫外線を防ぐ効果もあります。さらに、紫外線カット効果のあるサングラスやメガネ、コンタクトレンズなどを組み合わせると、目の紫外線対策はほぼ万全となります。

なお、降圧薬や抗菌薬、鎮痛薬などの飲み薬や貼り薬を使用している方で、紫外線を浴びたあとに顔やうなじ、前胸部、腕、手の甲などが赤くなったり、ツツツツができるときは薬剤による光線過敏症の可能性があります。速やかに主治医や皮膚科を受診しましょう。最近はさまざまな種類の日焼け止めが出ています。どれを選べばよいかわからないときには薬剤師に気軽にご相談ください。



ヘルスケア・プロショップの健康情報紙『Life』は毎月薬局でお配りしています。【無料】