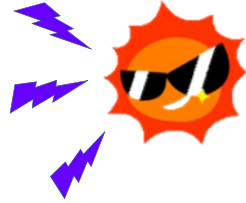




日差しが強い季節になりました。今回はこの時期に気になる「紫外線について」です。

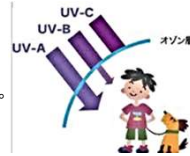
紫外線 (UV) とは？

紫外線とは太陽から放出される、太陽光の一つです。太陽光は波長により、赤外線：42%、可視光線：52%、紫外線：6%に分けられます。中でも紫外線は殺菌作用や日焼けなどの化学変化が大きいのが特徴です。人間の体内でビタミンDを生成する作用もあります。ビタミンDは骨の成長と石灰化に重要な役割を担っており、欠乏するとくる病や骨軟化症、低カルシウム血症を引き起こします。そのため、まったく日光を浴びないというのも良くありません。適度な日光浴は必要とされています。



紫外線の種類《日焼けを起こすUV-B 老化を進めるUV-A》

紫外線とは、地表に届く太陽光線の中で最も波長が短く、目に見えない光のことで、波長の長さによって、UV-A、UV-B、UV-Cの3つに分かれます。このうち肌にダメージを引き起こすのは、地表に届くUV-A、UV-Bです。UV-Cはオゾン層に阻まれて、地上に届くことはありません。



UV-Aは、紫外線の中で最も波長が長く、地上に降り注ぎやすい紫外線です。肌の奥まで浸透し、じわじわと肌にさまざまな影響を与えます。浴びると一時的に肌を黒くする「即時黒化」と呼ばれる反応を引き起こすほか、長期的にはシミやしわ、たるみなどの「光老化」を引き起こす元となります。

一方、UV-BはUV-Aよりも波長が短く、オゾン層や上空の雲に阻まれ、地上に到達する量は少量ですが、光エネルギーが高く、肌を熱を持って赤くなる「サイバーン」と呼ばれる日焼けを起こす主役です。サイバーンは肌表面の細胞を傷つけたり、炎症を起こすので、ひどい日焼けを繰り返すと将来、皮膚がんにかかるリスクが高まります。

ひどい日焼けはやけどと同じです。うっかり日焼けをしてしまった時はすぐに冷やして肌のほてりを取りましょう。ヒリヒリ感や赤みが治まらない場合は受診しましょう。



紫外線は長年にわたって蓄積します。幼いうちから浴びすぎないようにしましょう。

紫外線は春先から急増し、7-8月にピークを迎えます

紫外線対策は誰にとっても重要ですが、特に注意が必要な人は、日焼けをしても赤くなるだけで黒くならない色白タイプの人です。黒くなりにくいのは紫外線に対する防御力が弱いことを示すもので、すぐ黒くなる人に比べて、皮膚がんにかかるリスクが数倍高いと言われています。特に色白の子どもは大人に比べて紫外線から肌を守るバリア機能が未熟な分、ダメージを受けやすいので、しっかりとUVケアをする必要があります。

紫外線の量は4月頃から急増し、7-8月頃にはピークを迎えます。UV-Bは冬と夏ではその強さに差がありますが、UV-Aは季節による変動が比較的少なく、1年を通じて相当な量があります。同じ気象条件の場合、太陽が真上に来るほど紫外線が強くなるので、1日のうちでは正午の前後2時間くらいが要注意の時間帯です。

今月の絵本



ぎょうざのひ 作・絵 かとう まふみ

クリニックの本棚にあるよ！



材料をよく混ぜて、みんなで仲良くいろんなかたちをたくさん作ってわいわい楽しそう♪  
今日はぎょうざパーティーしませんか？

子どもの紫外線対策について

日焼けは日光の紫外線で起こります。たくさん浴びすぎると

- ① しわやシミなど皮膚の老化を早める ② 将来、皮膚がんを起こしやすくなる ③ 目の病気を起こしやすくなる (白内障・翼状片・網膜のメラノーマというガンなど)



ということが分かっています。人は18歳くらいまでの間に、生涯浴びる紫外線の約半分を浴びると言われています。赤ちゃんのうちから強い日焼けをし過ぎないように注意してあげることが、生涯健康で過ごすためにとても大切なことです。

しかし、最近では紫外線対策を気にし過ぎるあまり、日光曝露不足でビタミンD欠乏によるクル病、またはその予備軍が多くなっていることが問題となっています。(ビタミンD欠乏症については2016.7月号で特集しています。)

日焼けをし過ぎないようにするには

- 時間帯 >> 1日のうちで10時~14時までに紫外線量が一番強くなります。炎天下では、長時間戸外で活動することがないように計画を立てましょう。
- 場所 >> 日陰を選んで日なたではひさし、屋根、パラソルなどの下で遊ばせましょう。
- 着衣 >> つばの広い帽子をかぶり、衣類は肌の露出が少ないもので、目の詰まった布でできているもの、紫外線を反射しやすい白か淡い色のものを着せましょう。紫外線防止効果のある繊維でできた衣類もあります。
- 日焼け止め >> 日焼けしやすいお子さんは日焼け止め(サンスクリーン)を使う方法があります。ベビー用や子供用として販売されているものをご購入しましょう。低刺激と書いてある物を選び、ムラなく塗って2時間を目安に塗りなおしてください。



【UVカット力の指数 SPF&PA】

SPF UV-Bを防ぐ効果を示します。最大値は50で、それ以上の効果を示すものは50+と表示されます。この数値が高いほど、肌が赤く炎症を起こすのを防ぎます。

PA UV-Aを防ぐ効果を示します。+の数は4段階あり、+が多いほど、すぐに肌を黒くすることや、肌の弾力を失いことを防ぎます。

【サンスクリーン剤の塗り方】



- ① 使用量の目安は、顔全体の場合で、パール2個分。
- ② 手に取ってから、顔に点々と載せていく。



- ③ 手のひら全体で円を描きながら均等に伸ばす。
- \*肌が露出している部分は、すべて塗りましょう。

☆使用後はきちんと洗い落とすことが大切です☆

おしらせ

みなさん、新しい年号「令和」はもう慣れましたか？

5/9に開催したそらいろこどもまつりはお天気も良く、たくさんの子どもたちが遊びに来てくれました。ありがとうございました。次回は9月の予定です。また遊びに来てくださいね(〇)



次回もお楽しみに