

## 紫外線について

太陽光に含まれる紫外線は、体の中でビタミンDを作って骨や歯を丈夫にするなど、体によい作用をもたらします。この作用に必要な紫外線の量は、1日のうち15分間程度、両手の甲が日に当たる程度で十分吸収できます。ところが、紫外線を浴びすぎると、皮膚などへのさまざまな悪影響が起こりやすくなることがわかってきています。

### 紫外線の悪影響

- 炎症が起こる
- 皮膚の老化が早まる
- 皮膚がんの原因になる
- 白内障がおこりやすくなる



### \* 紫外線対策 その1 \*

#### ■ 肌を出さない服装を

理想は、長袖の上着に長ズボンで、なるべく肌を出さないことです。紫外線防止効果のある素材の衣類の着用もよいでしょう。帽子は、つばの広いものやうなじまで隠れるもの、紫外線防止効果のあるサングラスをかけるのもよい方法です。

参考：NHKきょうの健康 2014.6

### \* 紫外線対策 その2 \*

#### ■ 日焼け止めを塗る

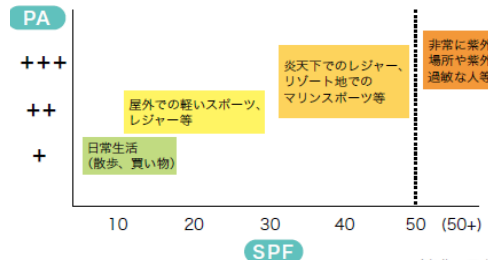
- 額、頬、鼻の頭、顎にぼんぼんと置き、そこからまんべんなく伸ばす。耳や首の後ろ、手の甲なども忘れないように塗りましょう。
- 同じ量を2回塗りましょう。
- 汗などで流れてしまいやすいので、2,3時間おきに塗りましょう。

#### ■ 日焼け止めの表示

日焼け止めは、PAやSPFが強いものを使えばよいというわけではありません。強いものは刺激も強くてかぶれる心配もあります。生活の場面や時間に合わせて、きちんと使い分けることが大切です。

#### 塗る量の目安

顔全体に塗る場合、クリームタイプなら真珠玉2個分くらい。  
ローションタイプなら100円硬貨1枚分くらい。



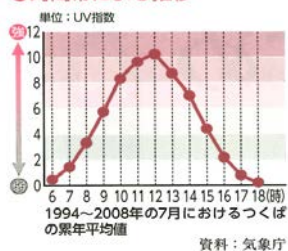
(出典：日本化粧品工業連合会)

#### ■ 紫外線の多い時間帯に注意

##### ● 天候による紫外線量の違い



##### ● 時間帯による推移



紫外線量が1日のうちで最も多いのは、午前10～午後2時の時間です。さらに紫外線は晴れた日だけでなく、曇りや雨の日でも降り注いでいます。曇りや雨だからといって油断せずに、紫外線対策を行うことが大切です。