

≡ 今月のテーマ ≡

紫外線ケア

紫外線は6月から8月にかけて最も強くなります。紫外線を浴びすぎると身体にさまざまな悪影響が出てきます。これから夏に向けて、しっかりと紫外線対策を行っていきましょう。

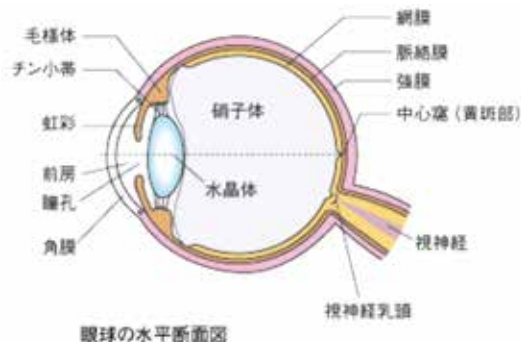
紫外線が身体におよぼす影響

皮膚への影響

紫外線の皮膚への影響は、太陽にあたってすぐにみられる**急性障害**と、長年にわたってあたり続けて現れる**慢性障害**に分けられます。急性障害としては「日焼け」、慢性障害としては「皮膚のシミやシワ」、時には良性、悪性の腫瘍が現れてきます。紫外線と関連することが知られている皮膚がんとしては、前がん症である「日光角化症」と「有棘細胞がん」があります。日光角化症の段階で治療すれば生命に関わることはありませんが、治療しないとより悪性化し、転移すれば命に関わります。

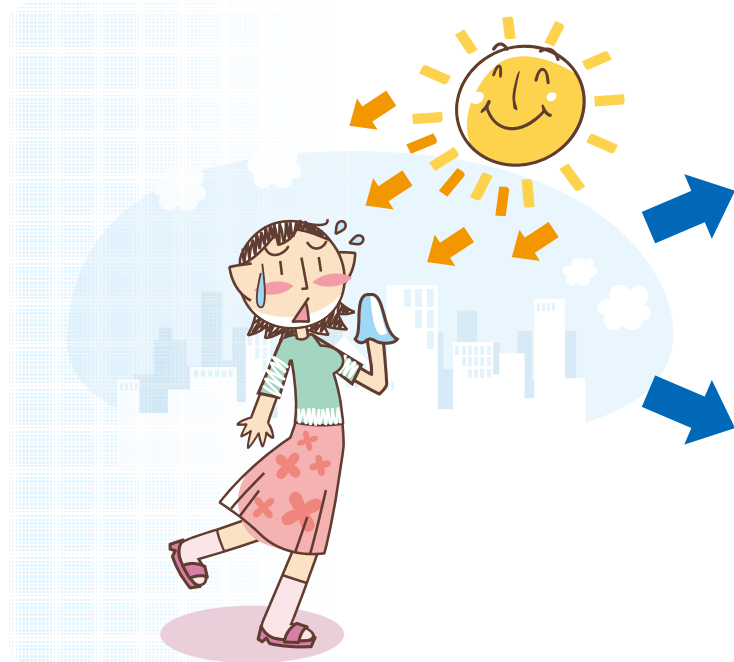
眼への影響

大半の紫外線は角膜で吸収されますが、角膜を通過した紫外線のほとんどはレンズの役割を担う水晶体で吸収されます。残りの1~2%が水晶体を通過して網膜まで到達します。紫外線を浴び過ぎることによる眼への影響については、急性の「紫外線角膜炎」と慢性の「翼状片」、「白内障」が知られています。



眼球の水平断面図

【出典：ポシュロム・ジャパンHP】



急性障害

- ① 日焼け
- ② 紫外線角膜炎
- ③ 免疫機能低下

慢性障害

【皮膚】	【目】
① シワ	① 白内障
② シミ、日光ほくろ	② 翼状片
③ 良性腫瘍	
④ 前がん症(日光角化症)	
⑤ 皮膚がん	



紫外線の予防対策



健康への悪影響を防ぐには、紫外線を浴び過ぎないことが重要です。主な紫外線対策についてご紹介しますので参考にしてください。

1 紫外線の強い時間帯を避ける

紫外線は、太陽が一日のうちで一番高くなる正午前後にもっとも強くなります。この時間帯の外出はできるだけ避けるようにしてください。

2 日陰を利用する

外にいるときには、日陰を利用するのも良いでしょう。

3 日傘を使う、帽子をかぶる

夏の日中など、日差しが強い時の外出には、日傘や幅の広いつばのある帽子の利用も効果的です。帽子を着用することで目にあたる紫外線の量を約20%減少させることができます。

4 衣服で覆う

襟付きや長袖など、からだを覆う部分が多い衣服のほうが、首や腕、肩などを紫外線から守ってくれます。皮膚に到達する紫外線を減らすためには、しっかりした織目・網目を持つ生地、色調が濃い衣服が好ましいのですが、通気性や吸収性が悪いと熱中症の可能性もありますので、無理のない範囲で着られるものを選びましょう。

5 サングラスをかける

紫外線防止効果のあるサングラスや眼鏡を適切に着用することで、目にあたる紫外線の量を最大で90%減少させることができます。目に照射される光は正面方向だけでなく、上方、側方、下方さらには後方からも直接または間接的に照射しますので、顔にフィットしたある程度の大きさを持つサングラスがよいでしょう。なお、色の濃いレンズの場合は瞳孔が開いてしまうため、かえってたくさんの紫外線が眼の中へ侵入し、危険な場合があるので注意しましょう。

6 日焼け止めを上手に使う

衣類などで覆うことができない部分は日焼け止めを使うのが効果的です。日焼け止めの効果や特徴は商品によって異なるので説明をよく読んで使いましょう。

【出典:環境省「紫外線保健マニュアル」より】



お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 紫竹店

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店

<https://www.miyako-ph.co.jp>