



桜の季節も終わり、大型連休も目の前となりました。そろそろ照りつける日差しが気になってくる時期です。今回は紫外線の身体への影響と対策についてお話します。

■紫外線とは

地上に届く太陽光には、目に見える可視光線と、熱として感じる赤外線、目に見えず感じることもできない紫外線が含まれています。

紫外線は可視光や赤外線より波長が短く、エネルギーが大きいので、物質に化学変化を起こさせやすい特徴をもっています。紫外線が人に日焼けさせたり、殺菌をしたりするのはこのためです。

日本では5～8月にかけて、一年間で最も紫外線量が高くなることが知られています。

■紫外線による健康への影響

それでは、紫外線によって、私たちの身体はどのような影響を受けるのでしょうか。

日焼け

日差しを浴びると皮膚の血流量が増え、数時間後に皮膚が赤くなり、更にメラニンの増加によって皮膚が黒くなります。これらは紫外線により細胞遺伝子が傷つくことが引き金となるといわれています。

日焼けはスキンタイプによって大きく異なります(表参照)

	日焼けと皮膚状態	日本人に占める%
スキンタイプ1	すぐ赤くなるが、黒くならない	18%
スキンタイプ2	すぐ赤くなり、わずかに黒くなる	28%
スキンタイプ3	赤くなったあと、いつも黒くなる	30%
スキンタイプ4	あまり赤くならず、すぐ黒くなる	16%
スキンタイプ5	めったに赤くならず、非常に黒くなる	7%
スキンタイプ6	決して赤くならず、非常に黒くなる	1%

日本人に一番多いスキンタイプ3は、真夏の日中に太陽光を20～25分浴びるとわずかに赤みが生じます。ひどい日焼けを繰り返すと皮膚がんになるリスクが高くなります。また、スキンタイプ1の人は最も紫外線に対する障害を受けやすく、UV-BによるDNA損傷はスキンタイプ3の3～5倍といわれています。

光老化

一般に老化によるものと思われている皮膚の見た目の変化(シミ、シワなど)のうち、最大90%は、紫外線によって引き起こされたものである可能性があります。

皮膚がん

度重なる紫外線被ばくは皮膚がんの発症やその進行を早めます。過去10年で、皮膚がんの発生率は増加しています。

■紫外線対策5カ条

1. **紫外線の強い時間(午前10時～午後15時)の外出を避ける**

2. **日陰を利用する** 日陰では約50%の紫外線を防ぐことができますといわれています。

3. **帽子をかぶる習慣をつける**

帽子のつばの角度が地面に対して平行ならば、つば7cm以上では顔に当たるUVは60～70%軽減します。

4. **UVカット対応のウェアを活用する**

「UVカット加工製品」とは、紫外線吸収剤を製品になったものに吹き付けたりして後加工するものです。後加工で付着させる方法は、洗濯に対しては加工の持続性が弱いといわれています。

それに対して「UVカット素材」とは、繊維に主としてカーボンやセラミック、チタンなどの無機物質もしくは化粧品などに使われている国が安全と認めた有機物質を繊維製造時に練り込む方法です。洗濯などによるUVカット率の低減はなく、効果も持続するといわれています。

この素材は、綿素材に施すことはできず、ポリエステルや、レーヨンなどの化学繊維に施されます。

5. **UVクリームを有効利用する**

顔や手などどうしても太陽光にさらされる部分には、UVカットクリームを塗りましょう。