

# 健康ぷらざ

## No.367

企画:日本医師会

# シミ、しわは生活習慣から!?

日焼けを何十年も繰り返すことでシミ、しわが多くなり、時には皮膚がんが生じることもあります。これらは「光老化<sup>ひかりろうか</sup>」といわれています。生きるために欠かせない日光ですが、その光線に含まれる紫外線には、皮膚や目に有害な一面があります。

地表に届く紫外線の約90%はUVA<sup>ユーヴァ</sup>で、約10%がUVB<sup>ユーヴ</sup>といわれます。

UVAは皮膚の奥まで到達し、じわじわと肌に悪影響を与え、UVBはエネルギーが強く、皮膚表面の細胞を傷つけたり炎症を起こしたりします。

一日のうちで紫外線が強いのは午前9時から午後3時頃までです。雨天では晴れた日の20〜30%くらいですが、うす曇りだと70%もあるので油断はできません。

強い紫外線を避ける習慣を、子どもの頃から身につけましょう。最近、男性用日傘なども話題になっていきます。性別や年齢を問わず、身近なことから日焼け予防に取り組みましょう。

- **帽子をかぶる。日傘を使う。**  
直射日光をさえぎるのに有効
- **UVカットグラスをかける。**
- **日焼け止めを上手に使う。**  
汗で落ちやすいので、2、3時間ごとに塗りなおす
- **衣服でおおう。**  
目のつまった生地で、襟つきの袖の長い服がよい  
(暑い時期には熱中症予防のために、通気性のよいものを)
- **日陰を利用する。**  
地面や建物からの反射にも要注意
- **外出は紫外線の強い時間帯を避ける。**

※環境省「紫外線環境保健マニュアル2008」を参考に作成