

# サンワチャンネル

令和7年4月号

## 春から気をつけたい！紫外線対策

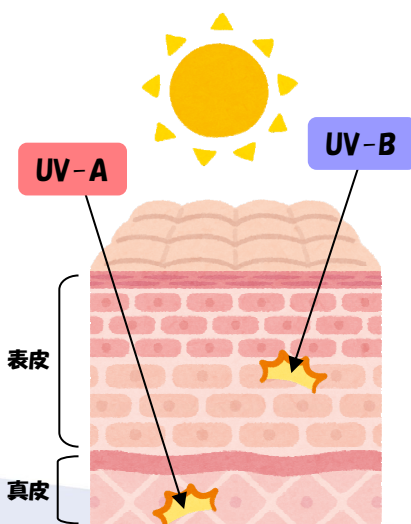
厳しい冬を越え、待ちわびた春。暖くなり外出する機会も増えますが、紫外線量は4月から一気に増加します。人の肌は夏に向けて紫外線に対応できるよう皮膚が厚めになり、冬になると薄めになるそうですが、まだ夏仕様のお肌になりきれていない春先は特に紫外線のダメージが大きくなりがちなので要注意です！

### 紫外線の種類

紫外線にはUV-A、UV-B、UV-Cの3種類があります。このうち地上に到達するのがUV-AとUV-Bです。

#### UV-A

地表に届く紫外線の95%を占める。エネルギーは強くないが、降り注ぐ量が多く波長が長いので肌の深い部分まで到達しやすい。肌の奥にある、新しい肌を生み出す真皮にまで達するため、長時間かけて肌へ影響を及ぼしシワやたるみ等の「光老化」の原因となる。雲や窓ガラスを通り抜けやすい性質を持っているので、曇りの日や室内でも対策が必要。



#### UV-B

紫外線量は少ないがエネルギーが強く波長が短いため、肌表面にある細胞やDNAにダメージを与える形で皮膚ガンやシミの原因になる。UV-Bはメラノサイトを活性化させ、メラニンを増加させるため、日焼けによるシミ・そばかすの原因となる。夏に特に紫外線量が増え、屋外での日焼けの主な原因となるため「レジャー紫外線」とも呼ばれる。

### 効果的な紫外線対策は？

#### ポイント 日焼け止めを正しく塗る

紫外線は1年中降り注いでいるので、天気や季節に関係なく毎日塗るのが理想的です。適量をムラなく塗りましょう。また、日焼け止めの効果は時間が経つと弱まってしまうので、2～3時間おきに塗り直すことをおすすめします。

#### ポイント 日傘や帽子をかぶる

日傘や帽子には、紫外線を遮る効果があります。また、特に日差しが強い日中に外出する場合は、紫外線だけでなく熱からも頭を守ることができ、体感温度も下がります。

#### ポイント サングラスをかける

目も紫外線によってダメージを受け脳が反応し、体を守るためにメラニンを肌でつくるよう指令を出すため、肌に直接紫外線が当たっていても日焼けが生じることがあります。また、白内障などの病気のリスクにつながることもあります。UVカット機能のあるサングラスで目を守るのも大切です。

### 紫外線を浴びたときのアフターケア

#### ● 日焼けをしたら肌をしっかりと冷やす

できるだけ早く冷やしましょう。濡れタオルに氷や保冷剤をくるみ、日焼けした部分に当てて冷やすのがおすすめです。

#### ● 肌が冷えたら保湿する

紫外線によって角質層がダメージを受け、バリア機能が低下しています。表面の水分を補ったり、外部からの刺激から肌を守ったりするために保湿が重要です。

#### ● 水分やビタミンを補給する

体内でも水分が失われてカラカラの状態です。積極的に水を飲み、身体の内側から水分補給をしましょう。さらに日焼け後は、肌の修復のために必要な栄養素も普段より多く消費されます。特に、以下の成分を意識して補給しましょう。

**ビタミンA**…かぼちゃ・にんじん・トマト等緑黄色野菜

**ビタミンC**…グレープフルーツ・オレンジなどの柑橘系、キウイフルーツ・いちご等

**ビタミンE**…アボカド・大豆・ごま・ナッツ等