

# サシクチャンネル

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。暖か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！

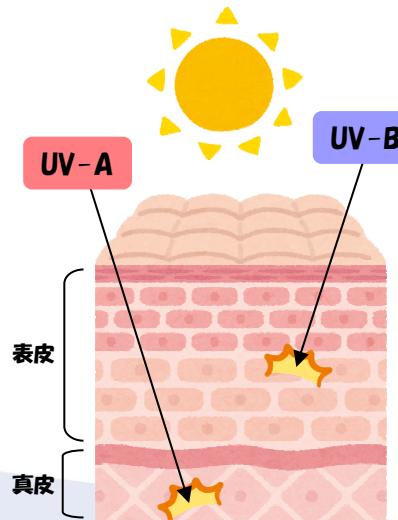
### 紫外線の種類

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ため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、特に日差しの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なく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

