

# ティーペック健康ニュース

発行：ティーペック株式会社

## 今月のテーマ 『紫外線対策をしていますか』

紫外線は、ご存じの通り太陽光線の一種です。カルシウムを代謝する際に重要な役割を果たすビタミンDを体内で合成するために必要ですが、浴び過ぎると日焼けによるシミ、シワの原因となるほか、白内障や皮膚がんを引き起こすこともあります。浴びることによる影響には個人差がありますが、正しい知識を持ち、浴び過ぎに注意しながら上手に紫外線と付き合っていくことが大切です。

### 浴び過ぎると皮膚がんのリスクも

紫外線は天候にも大きく影響されるため年によって多かったり少なかったりしますが、長期的に見ると、国内では観測を始めた1990年代初めから緩やかに増加している傾向が見られます。また、紫外線は1年中地表に届いていますが、やはり7月、8月の夏場に飛び抜けて多いことも分かっています。快晴の日と比べると、薄曇りの日は約90%、曇りの日でも約60%あり、雨の日は約30%の量になります。

紫外線には体内でビタミンDを生成するというよい面もありますが、強い紫外線を長年浴び続けることによって皮膚がんなどの病気のリスクが高まりますので注意が必要です。紫外線の皮膚への影響は、太陽に当たってすぐに見られる急性傷害と、長年にわたって当たり続けて現れる慢性傷害に、大きく二分されます。

#### <急性傷害>

紫外線を浴びると、皮膚に炎症が起こり、赤くなり痛みを感じる日焼け「サンバーン」と、その後に黒っぽくなる日焼け「サンタン」が現れます。

サンバーンは、紫外線に当たってから数時間後に赤くなり、ひりひりとした炎症が起こります。8時間から24時間でピークを迎え、2、3日で消えますが、水ぶくれになって皮がむけることもあります。

サンタンは、数日後に肌が黒っぽくなります。紫外線に色素細胞が刺激され、メラニンが増加するため起こります。数週間から数ヶ月間続きます。

#### <慢性傷害>

長年紫外線を浴びていると、皮膚のシミやシワが目立ってきます。顔や手、腕など露出している部分に見られるこうした変化は単に老化によるものと思われがちですが、実は加齢に加えて紫外線の影響による光老化でもあります。加齢による老化と異なり、光老化は適切な紫外線対策により防ぐことが可能です。

