



紫外線ダメージを防ごう

強い日差し



大量の光線と共に人体に
有害な紫外線も増加



紫外線に係する
病気等の増加

紫外線の浴び過ぎによる健康影響

《急性変化》

- ①日焼け
赤い日焼け：サンバーン
黒い日焼け：サンタン
- ②紫外線角膜炎



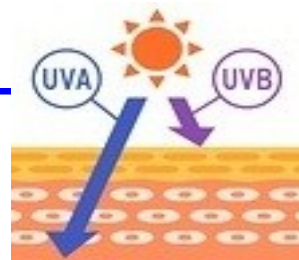
《慢性変化》

- ①シミ、ホクロ、しわ
- ②皮膚がん
- ③白内障
- ④髪が薄くなる

紫外線の種類

■UV-B（紫外線B波）：有害性が強い

- ・エネルギーが強く、肌表面の細胞を傷つけ、炎症を起こす
- ・肌が真っ赤に焼けたり、水膨れができる、肌が赤くなる日焼け（サンバーン）を引き起こす。
- ・シミ・しわ・乾燥肌などの肌の老化を進め、皮膚がんなど慢性変化の原因となる
- ・地上に到達する量は全紫外線量の約10%



■UV-A（紫外線A波）：生活紫外線

- ・波長が長く年間を通して地表に届き、活性酸素を発生させる
- ・UVBに比べて有害性は低いが、長い時間をかけ真皮に届きコラーゲンを破壊する

紫外線がシミ・しわをつくるワケ

肌を守るためのメラニン色素が過剰に生成される⇒**シミ**

皮膚弾力のもととなるコラーゲンの繊維を切断⇒皮膚を支える真皮を萎縮させる⇒**しわ**

ビタミンD合成には紫外線が必要

《ビタミンDの役割》

- ・**カルシウム代謝に必要**
- ・ビタミンD不足の妊婦から生まれた赤ちゃんは、将来の骨量が低くなると報告されている

《ビタミンDを多く含む食品》

- ・魚類（サケ、うなぎ、さんま等）
- ・キノコ類（きくらげ、干しいたけ等）

《目安となる日光浴の量》

- ・両手の甲くらいの面積が15分間日光にあたる程度
- ・日陰で30分くらい過ごす程度

紫外線は“骨の強化”に
不可欠だが、浴び過ぎに
は対策が必要！



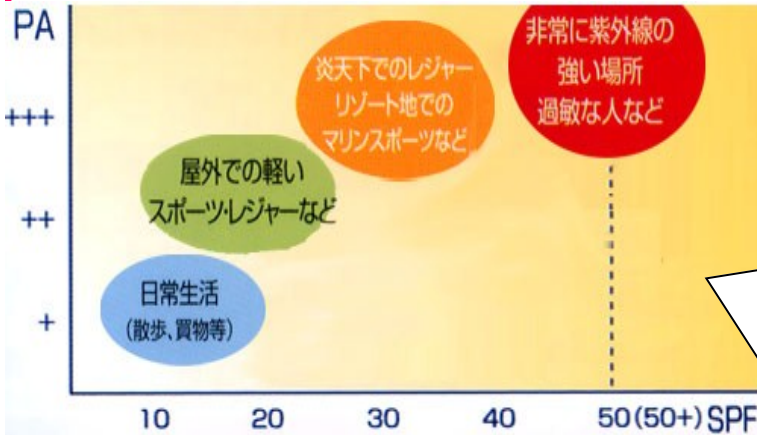
紫外線ダメージを防ごう

オススメ紫外線対策

- ◆ できるだけ濃い色の服を選ぶ（濃い色の方が紫外線を通しにくい）
- ◆ 睡眠、休養をしっかりとる
- ◆ 日傘、帽子、サングラスなどの使用
- ◆ 気象庁紫外線情報をチェック（防災情報＞紫外線情報）
- ◆ 日焼け止めを効果的に使う



紫外線は3月から
10月頃まで多い



★PA (Protection Grade of UV-A)

UVAをカットする効果を表す表示

- PA+効果がある
- PA++かなり効果がある
- PA+++非常に効果がある
- PA++++極めて効果がある

★SPF (Sun Protection Factor)

サンバーン、UVBの防止効果を示す

SPFの強すぎるものは肌にも負担。
日常ではSPF20程度をこまめに塗り直すのがおすすめ！

紫外線対策に役立つ栄養成分

- ◆ **アスタキサンチン**：強力な抗酸化作用
コラーゲンを保護⇒皮膚のしわと弾力を改善
メラニン色素を作りにくくする⇒美白
鮭、オキアミ、かに等に含まれる
- ◆ **ビタミンC**：コラーゲン生成⇒健康な肌をつくる
活性酸素を抑制⇒細胞の老化予防
メラニン色素の生成を抑える⇒美白
野菜、果物に含まれる
- ◆ **ポリフェノール**：抗酸化作用⇒細胞の老化防止⇒シミ・しわ予防
皮脂分泌改善⇒乾燥予防
抗菌作用⇒炎症予防
赤ワイン、リンゴ、カカオ、緑茶、大豆、そば等に含まれる
- ◆ **ビタミンE**：血行を良くし肌に潤いを与える
ビタミンCと一緒に摂ると相乗効果あり
鮭、うなぎ、ツナ、アボカド等に含まれる
- ◆ **βカロテン**：タンパク質を作り治療効果を高めてくれる
緑黄色野菜（カボチャ、ニンジン、ブロッコリーなど）に含まれる
- ◆ **ビタミンB2**：メラニン色素の生成を抑える
バナナ、納豆、レバー、牛乳、あさり等に含まれる
- ◆ **オメガ3脂肪酸**：皮膚の炎症を抑える
ビタミンEと一緒に摂取