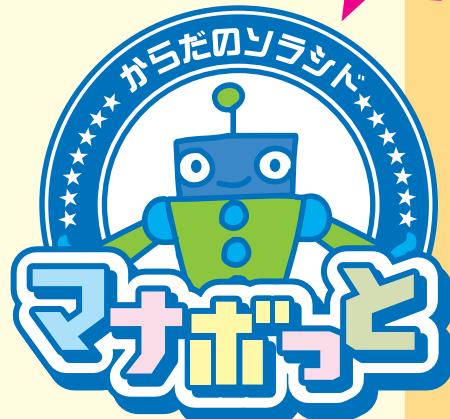
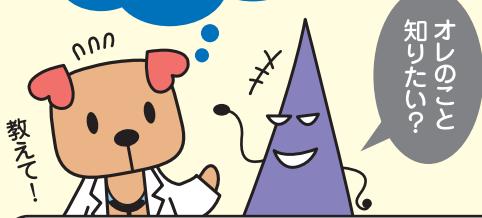


知っていますか？ 紫外線との かしこいつき合い方

一女の子だけじゃなく、男の子にも伝えたい！



「紫外線」って、
どんなもの
なの？



紫外線とは…

太陽光で目に見えない光のこと。
波長によってA・B・Cに分けられるんだ。

監修

(皮ふ科) 千葉県医師会

(眼 科) 千葉県医師会

田邊恵美子 医師

宮崎 泉 医師

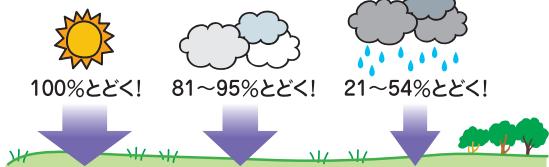
だか
エ
ろ
こ
い
い



みなさんは、「日焼けしている
黒い肌」をカッコイイと思います
か？ 芸能人が肌を焼いていたり
する、日焼け＝カッコイイ！
などというイメージを持つ人が
いるかもしれません。しかし、それ
は間違ったイメージなのです。
今号では、「紫外線」について詳
しく学んでゆきましょう。

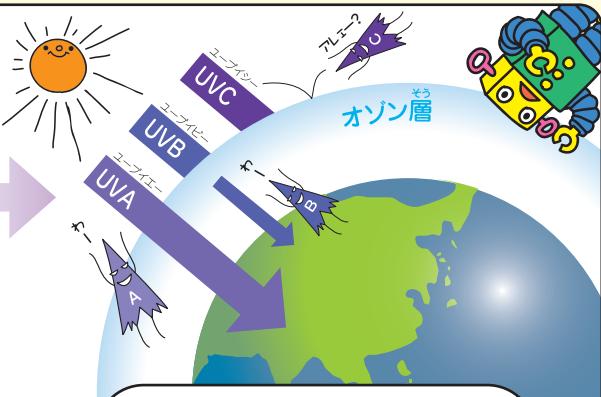
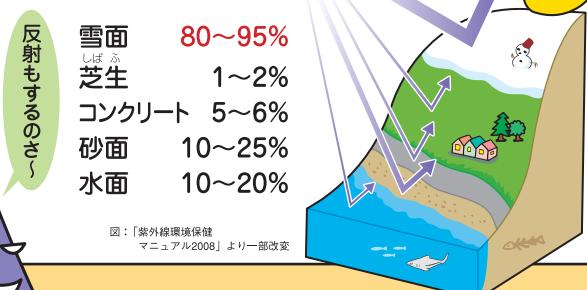


● 天気の違いでの比較



くもりや雨の日でも紫外線は地表に届いていることがわかるね。

● 地表の違いで 反射率は変わるの？

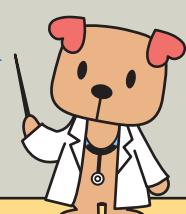


紫外線を長年浴び続けると
こんなことに？！

- ① シワとシミだらけになっちゃうよ！
- ② デキモノができたり皮ふがんの原因
にもなるんだって！
- ③ 目が悪くなる原因になるよ！(白内障など)



いろじろ
色白の人で、日光に
あたると赤くなりや
すい人は、特に注意
してね！



気を
つけて
ほしい!



皮ふへの影響



紫外線を浴びすぎて『すぐに現れる人の体への影響』としては、日焼け(紫外線に当った後、24時間以内に赤くなる「サンバーン」)、3~4日後に現れる黒い日焼け「サンタン」)、紫外線角膜炎(雪目)、免疫機能の低下など、多くの研究によりわかつてきました。

また、繰り返しの日焼けによって、将来皮ふがんになる原因を作ってしまうかもしれません。

しかし、みなさんにとって **屋外で運動したり遊んだりすることは、とっても大切なことです。**

| 運動
大切♪



ですから、皮ふが紫外線の影響をなるべく受けずに過ごせるように、以下のことを心がけてください。



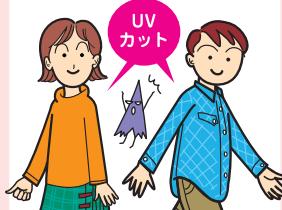
こんなことを心がけよう!

1 紫外線カット剤(日焼け止め剤)を塗る



- 日焼け止めは、2、3時間おきに塗り直し、終了後はクレンジング剤で丁寧に落としましょう。
- スポーツをする時は、「スポーツ用・リゾート用(SPF・PAが高い数値)」のものを運動直前にまんべんなく塗りましょう。※通学時はSPF10~20くらいのもので十分です。高い数値のものを長時間使うと肌荒れ、ニキビの原因になるので注意しましょう。

2 UVカット素材の長そでの服を着る



- UVカット素材がない場合は、できるだけ目のつまつた布地を着てね。

3 ツバが広い帽子、日傘の着用



太陽からの直接の紫外線を防ぐのに有効です。ツバが7cm以上の帽子が理想的!

①~③までを実行してみてください。めんどうな時もあるかもしれません、自分の心がけしたいで守れる健康があります。紫外線の悪い影響をなるべく受けないようにしましょう。

海やプールなどでも紫外線を浴び過ぎないよう、十分に気をつけてね。また、もう少し大人になった時、興味がわく人もいるかもしれません、「日焼けサロン」での日焼けも避けた方がいいでしょう。覚えておいてね。

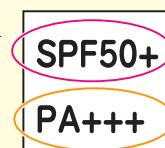


ちょこっと
豆知識

日焼け止め剤についての豆知識!

エスピー エフ
SPF

UVBを防ぐ目安。
数値は大きいほど効果大
※最高で50十まで



ピー エー
PA

UVAを防ぐ指標。
十の数が多いほど効果大
※十は最高4まで

ラベルに表示されているよ



選ぶときは、紫外線散乱剤、ノンケミカルサンスクリーンという表示のものが安心でしょう。

気を
つけて
ほしい!

目への影響

通常は角膜とレンズで紫外線から目を守っていますが、大量の紫外線を浴びると目の表面に小さい傷がたくさんできてしまう場合があります。



それを紫外線角膜炎(雪目)
といいます

- 目が痛い
- 目が充血する
- まぶしい
- 涙が出る
- 目があけられない
- 目がかわく



目も
気をつけ
ないと!



紫外線を長年浴びて
いるとどうなるの?

結膜の病気や、白内障などの病気になりやすくなります。特に紫外線の多い春、夏には紫外線を大量に浴びないように気をつけましょう。

※雪のある所(ゲレンデなど)で活動する場合も気をつけてくださいね。



どうしたら
いいの?

こんなことを 心がけよう!

前ページ③やUVカットメガネを活用して、紫外線を浴び過ぎないように工夫しましょう。



今は色がついていない
透明タイプの
UVカットメガネが
あります。

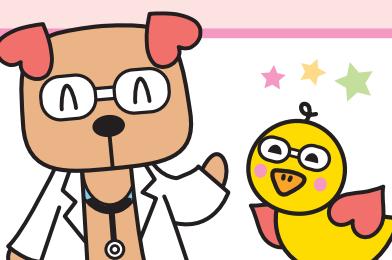
4

UVカットメガネ

すき間を作らないように、顔のラインにあつたものを選んでね。



紫外線から
目を守る!



みんな
ぜひ目を
守ってピ!

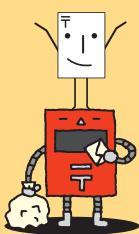


お便り募集

<<<<<<<<<<<<<<<<

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことについてみたいことがあつたらお手紙をくださいね。封書かハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県医師会が保管し、連絡の目的以外に使用することはありません。



子どもたちに屋外スポーツを指導している皆さまへ

紫外線の健康影響に過剰に反応する必要はありません。しかし、浴び過ぎに注意するなど、正しい知識をもってご指導いただけましたら幸いです。

