

## 紫外線は毎日の習慣で予防していこう

日差しが心地よい季節になりましたが、同時に気をつけたいのが「紫外線」です。紫外線は季節や天気に関係なく降り注ぎ、日々少しずつ肌へ影響を与えます。そのダメージを防ぐには、毎日の習慣としての紫外線対策が大切です。このレターでは、今日から取り入れやすいポイントをご紹介します。

## 紫外線とは

紫外線（UV）は、太陽光に含まれる目に見えない電磁波の一種で、波長が短く高いエネルギーを持っています。紫外線は波長によって以下の3種類に分類されます。



- UV-A（315～400nm）：皮膚の奥深くまで届き、シワやたるみなどの「光老化」の原因に。
- UV-B（280～315nm）：表皮に作用し、日焼けや皮膚がんの原因となる。
- UV-C（100～280nm）：強力な殺菌作用があるが、通常はオゾン層で吸収され地表には届かない。

## 紫外線があたえる影響は大きい

紫外線は適度であればビタミンDの生成など健康に良い面もありますが、過剰に浴びると以下のような悪影響があります。

## 急性の影響

- ◆ 日焼け（サンバーン）
- ◆ 紫外線角膜炎（雪目）
- ◆ 免疫機能の低下



## 慢性の影響

- ◆ シミ・シワ・たるみ
- ◆ 皮膚がん
- ◆ 白内障・翼状片



## 紫外線を予防するには

紫外線対策は「毎日の習慣」として取り入れることが大切です！

## 〈基本の対策〉

- 日焼け止め：SPF・PA値を確認し、2～3時間ごとに塗り直す
- 帽子・日傘・サングラス：物理的に紫外線を遮断
- 衣類：UVカット加工の長袖やアームカバーを活用

## 〈行動の工夫〉

- 外出時間の調整：紫外線が強い10時～14時は避ける
- 食事での予防：ビタミンC・E、βカロテンなど抗酸化作用のある栄養素を摂取
- 日焼け後のケア：冷却・保湿・水分補給を忘れずに

