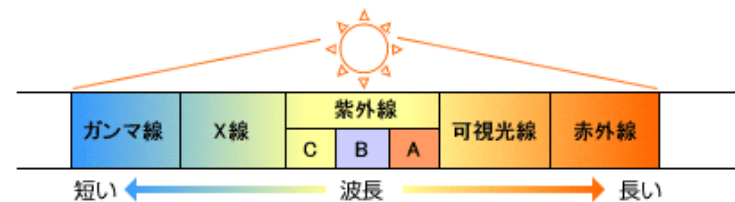


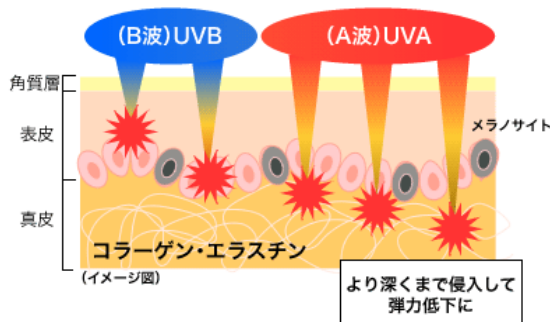
こんにちは・いつもあなたのそばにの **おひさま薬局** です
 初夏のように暖かくなったかと思うと、冬に逆戻り・
 体調崩したりしてませんか？こんな時は無理せずに
 ゆっくり身体を休ませましょう。
 晴れた日には紫外線が気になる季節になりましたね・・・

日野市新町
 1-19-4
 589-5701



太陽の光線には私たちの目に見える「可視光線」のほかに、「赤外線」「紫外線」「X線」「ガンマ線」が含まれます。「ガンマ線」「X線」「紫外線の中のC」はオゾン層に阻まれ地上に届くことはありません。

オゾン層破壊によって紫外線が増加しています。紫外線は、日焼け、しみ、しわの原因になるだけでなく、長年紫外線を浴び続けることで、時には良性、悪性の腫瘍や白内障を引き起こすことがあります。その反面、カルシウム代謝に重要な役割を果たすビタミンDを皮膚で合成する働きをしたり病原菌を殺す効果もあります。



急性傷害	紫外線による健康への影響	慢性傷害
日焼け サンバーン: 日光に当たって数時間の真っ赤で痛い日焼け サルタン: 日光に当たって数日後に色素細胞が刺激されてメラニンをたくさん作る。 (紫外線を吸収、散乱させて皮膚への害を食い止める) 紫外線角膜炎(雪目): 急性の角膜炎症で 結膜(白目)の充血、異物感、流涙、眼痛 免疫機能低下: NK細胞(異常細胞を攻撃)を減少 ランゲルハンス細胞(病原体の侵入をキャッチ)を抑制	紫外線による健康への影響 光老化によるしわ、シミ 皮膚腫瘍 良性: 脂漏性角化症 悪性: 皮膚がん(紫外線B波が原因) 日光角化症の段階で治療すれば命にかかわることはありません。 白内障: 目の水晶体が濁るために、網膜まで光が届かなくなり見え方の質が低下してくる。 翼状片: 結膜(白目)が翼状に角膜(黒目)に侵入する線維性の増殖組織で視力障害を起こすことも	慢性傷害

紫外線による影響を防ぐためには(日焼けしてからの手入れでは遅い！！)

- ①紫外線の強い時間帯を避ける: 時刻別にみると、正午前後、太陽が最も高くなる時(南中時)に最も強くなります。紫外線の強い時間帯を避けて戸外生活を楽しんでください。
- ②日陰を利用する: 外出した時は日陰を利用するといいでしょ。但し、紫外線は太陽から直接のものだけでなく、空気中に散乱したものや、地面や建物から反射したものもあることを忘れないで。
- ③日傘を、帽子を使う: 日傘は濃色の方が薄色よりも紫外線を防げます。でも生地が薄いとUVカット効果はうすいので、UVカット加工の日傘を選ぶとよいでしょう。帽子はつばの広い麦わら帽子がお勧め
- ④衣類で覆う: 袖が長く襟付きのシャツのように、体を覆う部分の多い衣服が、首や腕、肩を紫外線から守ります。
- ⑤サングラスをかける: サングラスや紫外線カットのメガネは、眼への紫外線暴露を90%カットすることができます。紫外線はあらゆる方向から照射しているので、レンズサイズの大きなものがお勧めです。
- ⑥日焼け止めを上手に使う: いつ、何をするとき使用するかで、選び方が変わります。ご相談ください

	紫外線吸収剤	紫外線散乱剤	PA
化合物	オキシケヒ化酸オクチルジメチルPABAオクチル	酸化亜鉛UVA酸化チタンUVB	UVA +++ を防ぐ ++ 指標 +
特徴	・UVを吸収、皮膚へ届くのを防ぐ	・白く見える	

炎天下でのレジャー・マリンスポーツ
 屋外での軽いスポーツ
 日常生活

10 20 30 40 50 (50+)

・稀にかぶれる

SPF(UVBを防ぐ指標)

o

o

)o

o