ひまわりだより

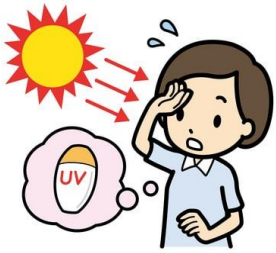
NO.243

2018年　8月

巾上ひまわり薬局　松本市巾上10－5　TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局　塩尻市長畝230－3　TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定 休 日　日曜・祝日

日差しが強くなると気になるのが紫外線ですね。ですが紫外線は、人間の体内でビタミンＤを合成します。そしてビタミンＤは骨や歯の形成には必要な栄養素です。そのためにも紫外線とうまく付き合って行くことが大切になります。



紫外線とは、

私たちが普段、浴びている太陽光線は波長により「赤外線」「可視光線」「紫外線」に分けられます。さらに紫外線はＵＶＡ、ＵＶＢ、ＵＶＣに分けられ、ＵＶＡは皮膚の奥、真皮にまで届き、大きなしわやたるみの原因となります。

一方、ＵＶＢは表皮に日焼けを起こし、肌のしみ、しわ、そばかすにつながります。また、長時間紫外線をあびることで皮膚のＤＮＡに傷が付き皮膚がんにつながることもあります。ＵＶＣは一番有害とされていますが、オゾン層に吸収されるため地表には届きません。

紫外線の量は、地域、季節、時刻、天候などによって変化し

ます。紫外線量がもっとも多いのは、初夏～夏、１日のうちでは 10 時ごろから 14 時ごろ。地理的には標高が高い方が多くなります。曇りの日でも晴れている日の 60％ぐらいの紫外線量があると言われています。

紫外線対策をしましょう。

●日焼け止めを使う。

日焼け止めの成分は「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」に分類されます。

紫外線吸収剤は、紫外線を皮膚の表面で吸収し化学的エネルギーに変えて、紫外線が皮膚の内部に侵入するのを防ぎます。紫外線を防ぐ力が強いのでＳＰＦ値の高い製品には必ず必要となる成分ですが、肌への負担が大きく人によっては刺激を感じることがありますので、お子さんや敏感肌の方にはあまり適しません。

紫外線散乱剤は、紫外線が直接肌に当たらないように反射させ散乱させます。肌への負担が少なく、多くは「ノンケミカル」と表示されています。ただし、クリームが白く残ることがあります。

そして、日焼け止めを選ぶ目安となるのがＳＰＦ値とＰＡ値です。

ＳＰＦ値はＵＶＢの防止効果の指標です。1～50 までの数値で表示され、数字が大きいほど効果が高くなります。

ＰＡ値はＵＶＡの防止効果の指標で、ＰＡ＋～＋＋＋＋の 4 段階で表記されます。＋が多いほど効果が高くなります。

肌のタイプは人それぞれ。日に当たるとすぐに赤くなる人は紫外線の影響を受けやすいので、ＵＶＢの防止効果の指標であるＳＰＦ値の高い日焼け止めを選ぶとよいでしょう。しかし、防止効果が高い日焼け止めほど肌への負担も大きいため、自身の肌に合うものを選んでください。
また自身の生活シーンに合わせて選ぶことも大切です。例えば、日常の生活で散歩や買い物の場合にはＳＰＦは 20 以下、ＰＡは＋～＋＋
ゴルフや山登り、海水浴などの場合はＳＰＦ30 以上、ＰＡは＋＋＋～＋＋＋＋が目安です。
日焼け止めの塗り方は、顔や腕・足などにムラなくのばして 2～3 時間置きに塗りなおすことも必要です。

●できれば長袖が望ましい。

ＵＶカットの素材を選べればより効果が高いですが、通気性や吸湿性などにも注意し着心地の良いものを選びましょう。

●サングラスやメガネを利用する。

ＵＶカットのメガネやサングラスをかけて目を守ることも大切です。

●帽子や日傘を使いましょう。

紫外線による光線過敏症とは

健康な人では問題が生じない程度の紫外線量であっても、皮膚が露出している部分にだけ、赤みやかゆみなどの症状が起きることがあります。この反応は単なる日焼けとはことなるもので、光線過敏症と言われます。原因は遺伝性、代謝異常、アレルギー性などがありますが、薬剤が原因になる場合があります。光線過敏症を起こしやすい薬剤は内服、外用薬問わず多くのものが知られています。

「モーラステープ」「パテルテープ」「モーラスパップ」このような湿布をお使いの方は光線過敏症に注意が必要です。湿布に使われている痛み止めの成分が皮膚に残り紫外線に当たることで光線過敏症を引き起こします。そして、それは湿布をはがしたあとも少なくとも４週間は皮膚にとどまっています。そのため、湿布をはがしたあとも衣服や日焼け止めなどで、湿布を貼ったところを紫外線からさえぎってください。この場合の日焼け止めはＵＶＡ防止効果の高いＰＡ＋＋＋がより効果的です。貼ったところを中心に少し広めに塗ってください。

✤✤ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ✤✤

http://www.himawari-ph.nagano.jp/

こちらも是非、ご覧ください ☺