

そろそろ本気で 紫外線対策！



かつては小麦色の肌が健康の象徴でしたが、今は日焼けをしないことが健康維持の重要なポイント。梅雨の晴れ間の紫外線は真夏と変わらないほどの強さですし、曇っていても紫外線は降り注いでいます。

今回はそろそろ本気で取り組みたい紫外線対策をご紹介しますので、是非お役立てください。

■紫外線が老化を早める

紫外線にはさまざまな害がありますが、その代表的なものが「光老化」です。

歳をとると日光を浴びる顔や手の甲は色が濃くゴワゴワした感じになり、シミやシワが多くなってきます。ところが、日光を浴びない太ももの内側などは細かいシワはあるものの、色は白く柔らかで、深いシワやシミはありません。この日光を浴びた部分に起きているのが紫外線による光老化なのです。光老化は、紫外線によるダメージを長年受け続けた皮膚の慢性的な傷

害で、加齢によって起こる皮膚の老化に重なって起きている別のものなのです。

この光老化以外にも紫外線は皮膚病や皮膚がん、白内障などの眼の病気、免疫力の低下などさまざまな病気や健康被害の原因になります。薄曇りの日でも紫外線の80%が地表に届いてい



ますので、紫外線が日に日に強くなるこれからの季節は曇りの日も紫外線対策を行うようにしましょう。

■お肌の紫外線対策

光老化で色の濃いゴワゴワでシワシワの肌にならないために、太陽光線をさえぎることを常に心がけましょう。

●服装などの対策

・つばの広い帽子や日傘、薄手の手袋を着用

選択する際の目安は、

- ・短時間の日常の外出「SPF10」「PA++」
- ・晴天時の屋外活動「SPF20」「PA+++」
- ・炎天下の屋外活動「SPF30」「PA++++」以上

■眼の紫外線対策

眼の病気の中で最も多いといわれている白内障の原因の一つが紫外線の影響です。紫外線は直射日光だけでなく地面や建物などの反射からも眼に入りますから、特に高齢の方は日差しの強い日の外出はしっかりと対策をしてください。



●対策
・紫外線防止効果が表示されているサングラスやメガネをかける
(紫外線防止表示のメ

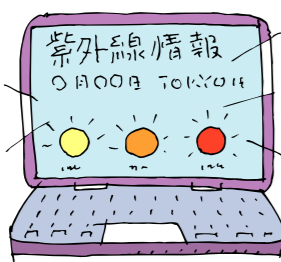
●亜鉛を多く含む食材

ワカメや昆布などの海藻類、牡蠣など貝類、カニ、レバー、牛豚の赤身、鶏のささみ、ナッツ類、豆類などに多く含まれています。飲み物でしたら、緑茶、紅茶、玄米茶、ココアなど。

●ビタミンEを多く含む食材

アーモンド、ピーナツなどのナッツ類、オリブオイルなどの植物油、うなぎ、ごま、のり、アボカド、カボチャなど。

■紫外線情報をチェック



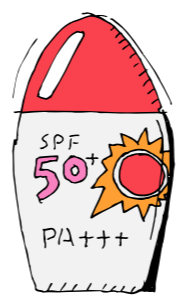
春になると天気予報で紫外線情報が報じられます。また、インターネット（気象庁のサイトなど）でも地域別の毎日の紫外線情報を見ることが出来ます。こうした情報をチェックして、外出時は長袖のシャツ



・洋服は長袖や襟付きのものを着る
・服や帽子の色は紫外線を通してにくい黒など濃いものを選ぶ

●日焼け止めを上手に使う

乾燥した肌は紫外線のダメージを受けやすいので、ローションなどを塗っておく



衣類で覆えない顔や手などに塗る日焼け止め（UVケア商品）には、「SPF」「PA」といった表示があります。SPFは皮膚表面の細胞にダメージを与える紫外線B波の防止効果を表す数値で、「SPF50」が上限値です。PAは皮膚の奥にじわじわとダメージを与える紫外線A波の防止効果の目安で、効果の度合いを「+」の数で表示し、「PA++++」が最高値です。

ガネは紫外線を90%カットします

- ・サングラスやメガネは大きなものを使い、サングラスと顔の隙間から紫外線が入らないようにする（色の濃いサングラスをかける時瞳孔が開くので、隙間から入る紫外線には特に注意）

■体の中から紫外線対策

良質のたんぱく質やミネラル、ビタミンなどをしっかりと摂ることは、

紫外線対策でも有効です。

特に皮膚の細胞の生まれ変わりを促す亜鉛やビタミンEが不足しないようにしましょう。亜鉛は多くの日焼け止めや美白化粧品に含まれているミネラルなので、紫外線対策の栄養素として特に



おすすめ。や帽子を着用や、紫外線の強いお昼前後の外出を避けるなどの対処をしてください。

■紫外線の良い働き

紫外線には悪い作用だけでなく、骨の形成に必要なビタミンDを作るという良い働きもあります。そのため、かつては



「日光にあたると丈夫になる」といわれ、日焼けを推奨するという誤解が生まれました。ビタミンDは食材からも補給できますが、日光をあびて体内でつくられるビタミンDの方が体の中で使われやすいので、骨粗しょう症の予防という点からは日光浴はおすすめです。

とはいっても、日焼けするほどの日光浴ではなく、晴れた日なら屋外の日陰で30分程度過ごすだけで、食事から得られるビタミンDと合わせれば十分です。