

UVケアのUVって
一体何のことかな？

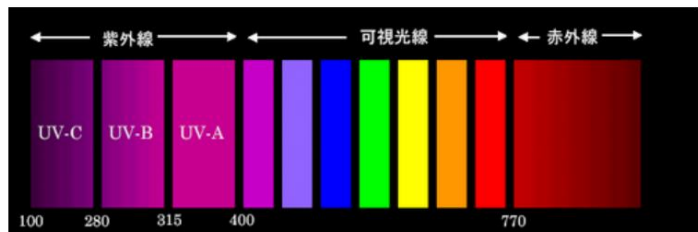


日焼け止めに書いてあるから、
日焼けに関係するのね。

UVとは、ウルトラバイオレットの略で「紫外線」のことを指します

光の種類

太陽から地球に届く光は赤外線、紫外線、可視光線（目に見える光）に分けられます。



可視光線は、波長の短い順に紫、藍、青、緑、黄、橙、赤となります。
紫よりも波長が短い紫外線と、赤よりも波長が長い赤外線は、目に見えません。

光には種類がこんなに
あるんですね

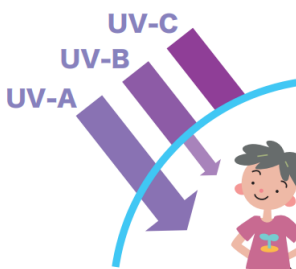


そうだね。
その中の紫外線には、さらに種類が
あるようだよ。



紫外線の種類

紫外線（UV）は波長の長さによって3種類に分類され、
波長の短い順に「UV-C」「UV-B」「UV-A」と呼ばれます。



UV-C
大気層（オゾンなど）で吸収されて地表には到達しない。

UV-B
ほとんどは大気層（オゾンなど）で吸収されるが、
一部は地表へ到達し、皮膚や眼に有害である。
日焼けを起こしたり、皮膚がんの原因となる。

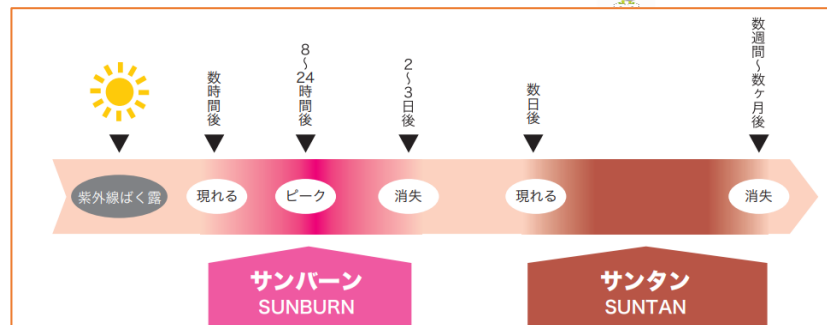
UV-A
UV-Bほど有害ではないが、長時間浴びた場合の健康
影響が懸念される。

紫外線から身体を守ろう

日本では区別せずに
サンバーンもサンタンも
日焼けと呼んでいるね



私はサンバーンになる
けど、サンタンには
ならないタイプかも。



サンバーン
紫外線に当たると数時間後
から現れる赤くなる日焼け

サンタン
赤い日焼けが消失した数日後
に現れ、数週間から数カ月
続く肌が黒っぽくなる日焼け

国際的なスキントイプ

タイプ	サンバーン、サンタンの既往	日本人のスキントイプ
I	容易に強いサンバーンを起こすが、決してサンタンを生じない。	
II	容易にサンバーンを起こし、わずかにサンタンを生じる。	J-I（紫外線に高過敏） 赤くなりやすいがサンタンは極めて軽い
III	中等度にサンバーンを生じ、中等度の均一なサンタンを生じる。	J-II（平均的）
IV	わずかにサンバーンを生じ、容易に中等度のサンタンを生じる。	J-III（紫外線に非過敏） サンバーンは軽いがサンタンが強い
V	ほとんどサンバーンを生じない。濃褐色である。	
VI	決してサンバーンを生じない。黒褐色～黒色である。	



国際的な肌タイプ6つのうち、日本人は、3つのタイプに該当するといわれています。
中でもJ-Iのタイプの人には紫外線に高過敏なので、日焼け対策をしっかり目に！
自分がどのタイプか見極めておきましょう。

紫外線による人体への影響

地表にいる私たちが浴びる紫外線のうち、UV-Bは地球上に届いている量は少ないのですが、皮膚の細胞のDNAに傷をつけてしまいます。皮膚の細胞には、このDNAの傷を修復する仕組みが備わっています。しかし、DNAの傷が大き過ぎたり、傷が度重なって修復能力を超えると、直し間違いが起こり、誤った遺伝情報（突然変異）が生じることがあります。これが皮膚がんの原因になると考えられています。

紫外線の影響は、すぐに出るわけではなく、何十年も経ってから出てくるんだ。

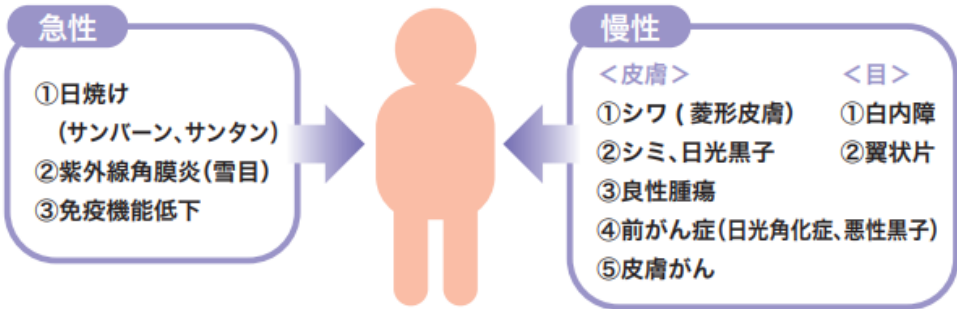


子供のうちから紫外線を浴びすぎないように日焼け対策をしなくてはいけないわね。



紫外線の影響 急性傷害と慢性傷害

太陽にあたって直ぐにみられる「急性傷害」と、長年にわたってあたり続けて現れる「慢性傷害」に分けて考えることができます。

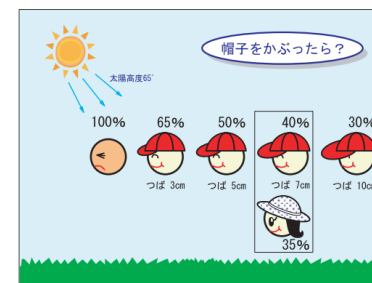


紫外線から身体を守ろう！

- 対策① 紫外線の強い時間帯の外出を避ける
- 対策② 日陰を利用しよう
- 対策③ 日傘を使おう、帽子をかぶろう
- 対策④ 衣類で覆おう
- 対策⑤ サングラスを活用しよう
- 対策⑥ 日焼け止めを上手に使おう

1日のUV-B量の50%強が 10時~13時 (に到達)
 1日のUV-A量の50%強が 9時半~13時半 (に到達)

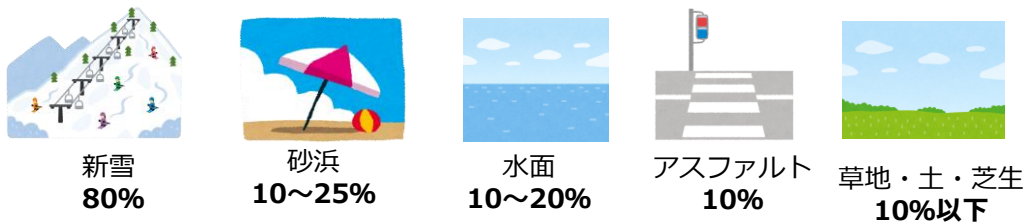
帽子の紫外線防御効果



キャップの標準的なつばの長さは7センチだよ。
7センチなら6割ほどカットできるんだね。

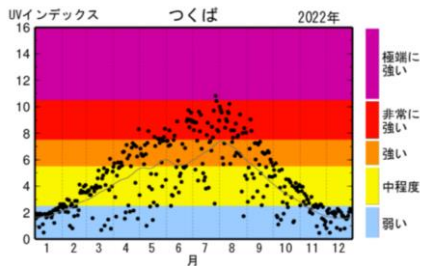


地表の状態によって、紫外線が地表で反射される割合が変わります



気象庁HP「地表面の反射と紫外線」

気象庁HP：つくば観測所 2022年最大UVインデックス(観測値)の年間推移グラフ



一般的に紫外線は4月頃から10月頃まで強く、7-8月がピークです。

1~2 弱	い.....	安心して戸外で過ごせます。
3~5 中程度	日中は出来るだけ日陰を利用しよう。 出来るだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
6~7 強	い.....	
8~10 非常に強い	日中の外出は出来るだけ控えよう。 必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
11+ 極端に強い	

紫外線分布図

<https://www.data.jma.go.jp/gmd/env/uvindex/index.html?elem=0&area=0&lat=34.2&lng=138.53&zoom=5>



紫外線について、もっと知りたいときには、環境省のHPから紫外線環境保健マニュアル2020が見られるよ。

日焼け止め(サンスクリーン)を使おう！

日焼け止めに書かれているSPF、PAってなんのこと？



SPFは...

UVBの影響を防ぐ効果の表示で、数字が大きいほど効果が大きくなります。なにも塗らない場合に比べて、UVBによる炎症をどれくらいの時間防止できるかを示します。
戸外に出る日には、SPF効果の高いサンスクリーンを使いましょう。

PAは...

UVAの影響を防ぐ効果の表示で、+が多いほど効果が大きくなります。PA+ではUVAの影響を半分以下に減らし、PA++++では1/16以下に減らせます。
UVAはガラスも通します。家の中や車の中にいる場合や曇りの日も気を抜かず、PA効果の高いサンスクリーンを使いましょう。

サンスクリーンは素肌に直接塗るもの。肌負担がかかることもあるんじゃないよ。
自分の肌に合うかを一番に考えて使い分けてほしいね。



肌が敏感な人は「紫外線吸収剤無配合」「紫外線吸収剤フリー」「ノンケミカルサンスクリーン」と書いているものを使用しましょう。



サンスクリーンは、汗をかいたり、ハンカチなどで顔をふくと落ちてしまいます。外出の際は持ち歩いて、落ちたら塗り直しましょう。
2時間ごとには塗り直すと効果がつきます。

私もお出かけに連れてって

