



夏来た。夏休み、海だ、山だ！

まぶしい太陽、いいですね。

そんなあなた、紫外線のおはなしを読んでから
出かけてはいかががでしょうか

紫外線とUVケア



紫外線は(UV:Ultra violet Ray)は、地上に届く太陽光の中で最も波長の短いもので、波長によってUV-A(長波長)、UV-B(中波長)、UV-C(短波長)に分けられます。UV-Cはオゾン層に吸収されるため届きませんが、UV-AとUV-Bはそれぞれ皮膚に影響を与え、その有害性が明らかになっています。中でもUV-Bは人体に有害といわれ、近年オゾン層の破壊に伴う増加が問題となっています。

紫外線が人体に与える悪影響には、以下のようなものがあります。

■日焼けと皮膚がん

UV-Bは細胞のDNAを傷つけるため、日焼け(サンバーン)は皮膚がんの原因にもなります。ただし、日本人を含む有色人種は、白色人種に比べると紫外線の影響は少ないようです。

■光老化

皮膚は、紫外線により厚く硬く色が濃いものとなり、しわやシミが増えます。また皮膚の張りを保つ弾性線維が破壊されるので、しわやたるみができます。

■眼への影響

紫外線角膜炎や白内障、翼状片などの原因になることがあります。紫外線角膜炎の代表的なものに、雪面からの反射で起きる雪眼があります。

UVケアをしましょう

—紫外線の影響を防ぐには?—

紫外線がもっとも強い時期は6から8月で、時間帯は12時ごろです。日差しの強いときは、過度の紫外線を浴びないように予防することが大切です。対策方法としては、紫外線の強い時間帯を避ける、日陰を利用する、衣服で覆う、サンスクリーン剤や帽子、日傘などを利用するなどがあります。

■サンスクリーン剤

紫外線防止剤として紫外線散乱剤または紫外線吸収剤が配合されており、紫外線から肌を守ります。紫外線吸収剤はまれにアレルギー反応を起こすことがあるため、子どもや敏感肌向けに無配合の製品もあります。サンスクリーン剤の紫外線防御効果を保つには、規定量を塗る、2・3時間おきに塗りなおす、塗り忘れや塗りむらを防ぐなどが大切です。

一方、紫外線にはビタミンD合成促進作用があります。過剰な紫外線防御は、ビタミンDの欠乏につながり丈夫な骨を作れなくなります。

では、紫外線と上手につきあってステキな夏をすごしましょう。

(三重病院D.I.News第9巻第6号より引用・加筆)

三重病院外来糖尿病教室 7月開催のお知らせ

『タバコの害と、
歯の健康を考えるなら 今でしょ!』

タバコによる体と歯への影響、糖尿病合併症第6位の『歯周病』を予防していくために、考えてみませんか？

※当日は普段お使いの『歯ブラシ』をお持ちください。



日時 平成25年7月24日(水) 14:00~15:00
場所 中央棟2階 大会議室(詳しくは職員にお尋ねください。)
担当 歯科山口医師、北3病棟看護師

★ご興味のある方は、どなたでも当日直接会場にお越しください。
★参加費は無料です。

お問い合わせは
059-232-2531 内科外来まで