



紫外線

金沢大学薬学実習生
荒井大地 小林葉月

坂口貴俊 中田大貴 森松美帆

2018/11/1

紫外線 (UV: Ultraviolet) とは...

紫外線とは太陽から出る光線の一つであり、身体に様々な影響を与える。紫外線は、UV-A・B・Cと大別できる。

UV-A

地表に届く紫外線の約9割を占める。

肌に蓄積的なダメージを与え、肌の奥(真皮)まで到達し、**ハリや弾力を失わせる**。また、**肌を黒くさせる作用もある**。

UV-B

地表に届く紫外線の約1割を占める。

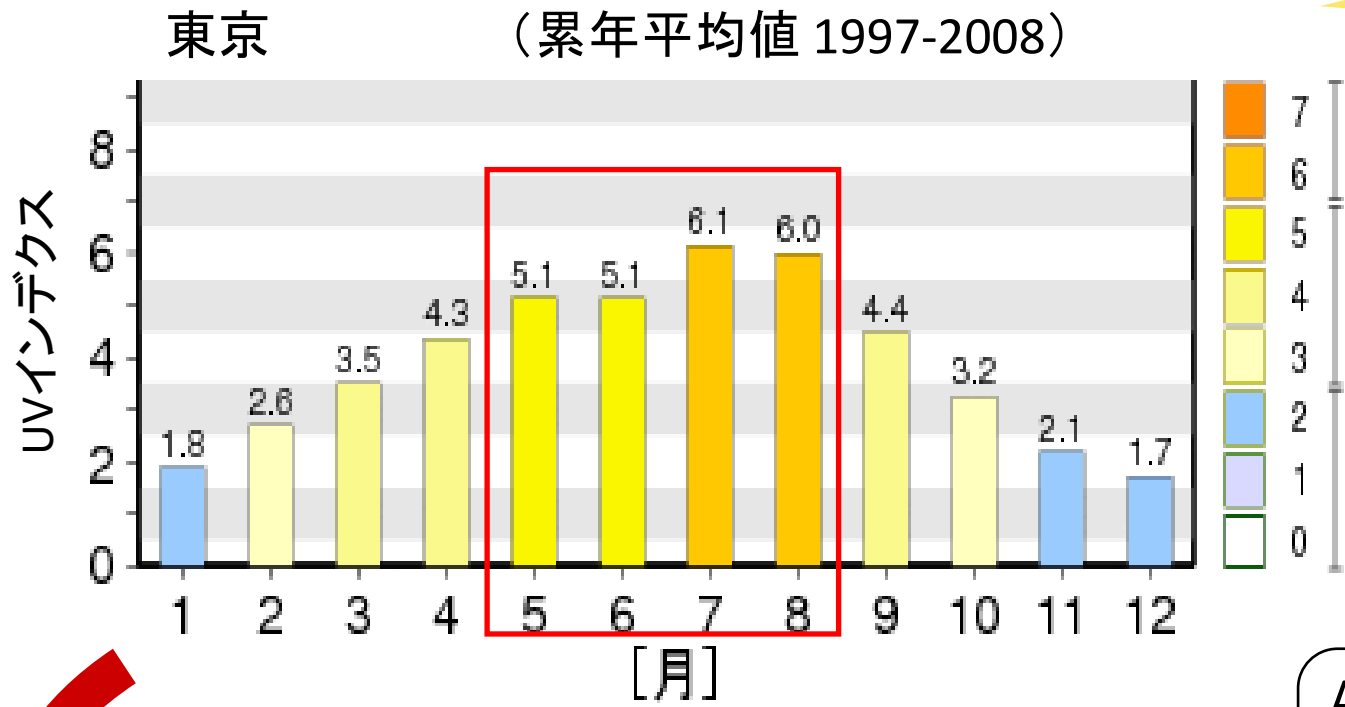
紫外線量は少ないが、肌への作用が強く、炎症やしみの原因となるだけでなく、**肌表面の細胞を傷つけることがある**。

UV-C

UV-Cは大気層で吸収され、地表には到達しない。

季節で変わる紫外線

紫外線は5月頃から強くなる



場所でも変わる紫外線

AM10:00~PM2:00
の放射線量は1日の
約60%



日陰
⇒ 日向の50%

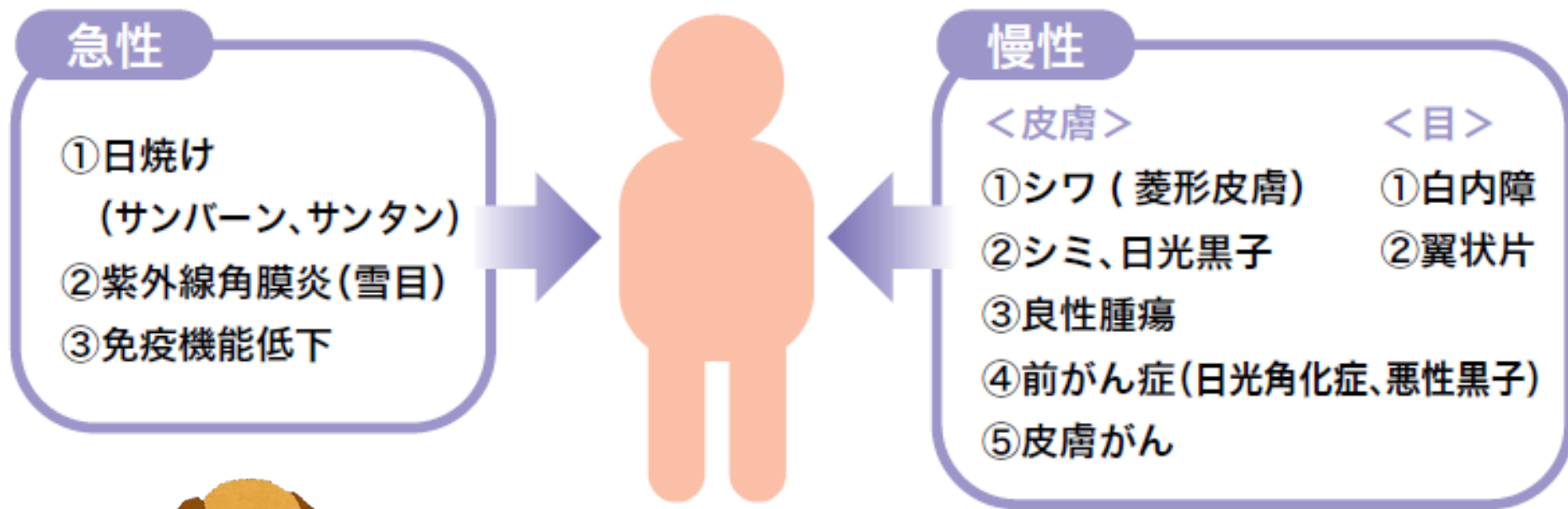


屋内
⇒ 屋外の10%以下

紫外線(UV)による健康への影響

～紫外線が関係していると考えられている病気～

多くの研究により、紫外線を浴びすぎると人の健康に影響があることがわかってきました。

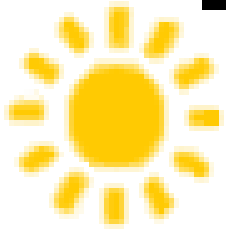


今回は、「日焼け」と「光線過敏症」についてご紹介します！

紫外線(UV)による健康への影響

～日焼け編～

皮膚



日光にあたる



2～3日



消失



数週間

～数カ月



消失

日焼けにはサンバーンとサンタンの2種類があります

サンバーン(sunburn)

- 真っ赤で痛い日焼け
- 日光に当たって数時間後から赤くひりひりとした炎症が起こり始め、8～24時間でピークとなり、2～3日後に消失

対処 すぐに冷やす

サンタン(sun tanning)

- 黒くなる日焼け
- 日光に当たって数日後から現れ、数週間から数か月間続くメラニンの沈着

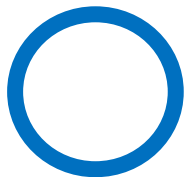
予防 日焼け止めを塗る

UV対策1 日焼け止め

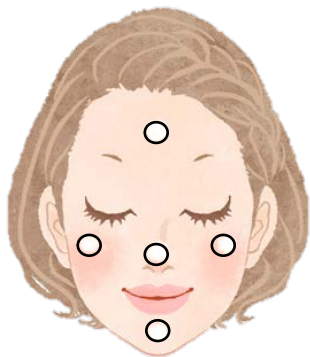
日焼け止めの正しい塗り方



- ・日焼け止めを手のひらで伸ばして塗る(ムラの原因)
- ・出かける直前に塗る



顔



必要な量は500円玉くらい
5点に日焼け止めを置いて
伸ばしましょう

線状にたっぷり出して伸ばし
ましょう

体



- 外に出る15~30分前に塗る(乾く時間を確保)
- 少なくとも2時間ごとに塗り直す
- 肌になじませるように塗る

UV対策2 サングラス

目安は1%
以下だゾウ



サングラスを選ぶポイントは？

● UV透過率が低いほど、UVをカットできる。

● 色の濃さは瞳孔の大きさに関係

色の薄いレンズ



色の濃いレンズ



瞳孔が開き、
多くのUVを目に
取り込んでしまう

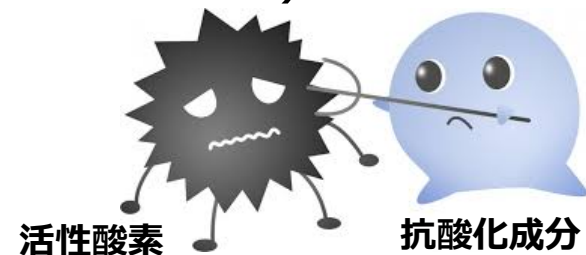
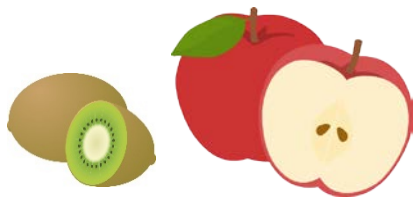
**(色の濃いレンズでは特に)
UV透過率が低いものを選ぶ！！**

日焼けは食べ物でもケアできる！



紫外線によって皮膚で**活性酸素**という物質が産生されます。活性酸素は物質を酸化させる能力が強く、**しみやしわの原因**となります。活性酸素の酸化能力を抑える抗酸化効果をもつビタミンC、ビタミンE、ポリフェノール成分を含む食べ物が、日焼けのケアに有効です。

- ・ **ビタミンC**を含む食べ物 キウイ、トマト、イチゴ
- ・ **ビタミンE**を含む食べ物 ナッツ類、大豆
- ・ **ポリフェノール**を含む食べ物 赤ワイン、ココア、ブルーベリー、リンゴ
- ・ その他(緑茶、人参、カボチャ、ピーマン、たまねぎなど)



紫外線(UV)による健康への影響 ～光線過敏症編～

Q. 日光浴後、皮膚に赤みやかゆみを伴う発疹ができたことはありますか？

A. 「光線過敏症」かもしれません！

光線過敏症は、「日光アレルギー」とも呼ばれ、一部の薬が原因です。

ぬり薬・貼り薬

ぬったり貼ったりした部位を中心にかぶれます。
医療機関を受診したうえ、薬を中止し、かぶれた部位を直射日光に当てないようにしましょう。

飲み薬

日が当たった皮膚の広範囲に発疹ができます。
医療機関を受診したうえ、薬を中止し、長袖・長ズボンなどできるだけ直射日光に当たらないようにしましょう。

薬を使用中だけでなく、使用後1～2週間は特に注意が必要です。

紫外線(UV)による健康への影響 ～光線過敏症編～

例えばこんな薬を使っていませんか？



他にどんな薬があるか薬剤師にご相談ください。



Pfizer **リウマトレックス® カプセル2mg**

このお薬は、1週間のうち決められた日にだけ服用してください。

___ 月 ___ 日
(曜日)
朝 ・ 夕

このお薬は、1週間のうちお薬を飲まない期間を必要としますので、服用時には注意してください。

これらの薬を使う際はしっかりとUV対策をしましょう！

紫外線(UV)による健康への影響 ～光線過敏症編～



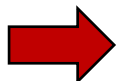
～日常生活でできる紫外線予防対策～

- ・紫外線が強い時間帯(10～14時)の外出を避ける
- ・日陰を通る
- ・日傘を使う、帽子をかぶる
- ・衣服で覆う
 - ※黒が良いが、UV加工された服なら何色でも
- ・サングラス(UVカット)をかける
- ・**日焼け止めを使う**



日焼け止めの選び方

紫外線吸収剤を含むものは光線過敏症の原因に・・・



『紫外線吸収剤不使用』『ノンケミカル』などと表示されたものを選びましょう。

日光を浴びることも大切！！

◎紫外線はビタミンDの生成に必要

ビタミンDは、骨を丈夫にするために必要な栄養素。
適度に日光を浴びることは、骨を丈夫にし、骨粗鬆症の予防につながります。

◎日光は体内時計をリセット

起床後、太陽光に当たることで体内時計はリセットされ、
質の良い睡眠をとることができます。

適度な日光浴を心掛けましょう！

紫外線量の少ない朝・夕方や、日陰でも
十分な日光を浴びることができます。

