

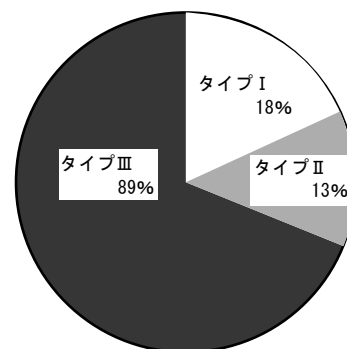
“日焼け”にご用心 できるだけ紫外線の害を防ごう

★日焼けは紫外線でおこります。

日焼けは人種差（白人・黄色人種・黒人）や個人差（スキンタイプ・右図）があります。

特にタイプⅠは、紫外線の害を受けやすいので注意しましょう。

日本人の日焼けによる肌タイプ



Ⅰ：日焼けですぐに赤くなり、あまり黒くならない。
Ⅱ：ⅠとⅢの間でそこそこ赤くなり、黒くもなる。
Ⅲ：あまり赤くならないで、色が黒くなりやすい。

★地上に届く紫外線にはAとBがあります。

紫外線Aは主に皮膚の色を黒くします。

紫外線Bは皮膚に赤く炎症をおこしたり、皮膚の老化（しみ、しわ、たるみ）や白内障、皮膚病などの原因になります。

近年オゾン層の破壊によって地上に届く紫外線量はますます増えており、それにとまなう害も増えるだろうと予想されます。

★子どもの時から紫外線にはなるべくなら当たらないようにしましょう。

紫外線量は日本では5～7月が最も多く、緯度が低い地方、高度が高い所ほど多くなります（紫外線量は鹿児島は秋田の1.6～2倍、皮膚年齢は60年間で6～20歳老けて見えます）。

人は18歳までに一生に浴びる紫外線量の約半分を浴びるので、子どもの時からの紫外線防御が大切です。

- ①午前10時～午後2時の外遊びは出来るだけ避ける。
- ②長時間太陽に照らされる時は、帽子をかぶる（できるだけ長袖を着る）。
- ③海や山、戸外のスポーツの時は「日焼け止め」を使う。

※「日焼け止め」は普通SPF 10～20・PA+～++で充分です。海・山・スキー場などではSPF 30・PA+++程度を使います。

SPFは紫外線Bで皮膚が赤くなるのを防ぐ程度を示すもので、SPF 10とは、紫外線Bに素肌で20分当たると赤くなる人に「日焼け止め」を塗ると、同じ程度に赤くなるのに200分間かかること、即ち10倍の防御効果があることを示します。PAは紫外線Aで皮膚が黒くなるのを防ぐ程度を示すものです。PA+とは、その「日焼け止め」を塗ると、紫外線Aで素肌が黒くなる時間の2～4倍未満の時間で同程度に黒くなることを示します。

※ビタミンD活性化に必要な紫外線量は1日10～30分間戸外に出るだけでも充分です。ビタミンDは食品からとりましょう。