



## 『 紫外線対策 』

---

紫外線が強い季節になりました。紫外線は体内でビタミンDを作り、骨を丈夫にする働きがある一方で皮膚に悪影響を及ぼします。

地表に届く紫外線にはUVAとUVBがあり、UVAは波長が長く皮膚の真皮まで入り込み、UVBは波長が短く真皮の浅い部分にとどまりますが、影響はUVAより強いとされています。

紫外線による悪影響には、顔や首、手の甲などの皮膚にシミや深い皺ができる、皮膚が固くなり、乾燥する等の変化があります。また、免疫力が低下して口唇ヘルペスができたり、目の異常（紫外線角膜炎、白内障等）、皮膚がんを引き起こす場合もあります。

紫外線対策には、紫外線の強い時間帯の外出を避け、帽子や日傘を利用し、サングラスをかける、長袖や長ズボンを着用するなどがあります。また、日焼け止めクリームやローションを塗る方法もあります。

紫外線から皮膚を守りましょう。

鹿児島厚生連病院  
健康推進部 健康指導課  
柳田 章子