

暑さの厳しい季節となりました。この季節は暑さとともに紫外線も気になりますが、皆さんは何か対策をされていますか。
今月は紫外線を浴びることのメリット、デメリットともに対策方法をご紹介します。

そもそも紫外線とはなんなのでしょう？

紫外線は波長の長さによって3種類に分類され、波長の長い順に「UV-A」「UV-B」「UV-C」と呼ばれています。
種類によって性質が異なります。



UV-A

波長が長いので皮膚の奥深くまで到達し、しわ・たるみなどの原因となります。一部は目の奥にある水晶体や網膜まで到達するので白内障の原因と考えられています。

UV-B

大気圏でほとんど吸収されますが一部が地表に到達します。皮膚細胞のDNAを傷つけ、主に皮膚や目の表面に作用し、炎症・シミの原因となります。

UV-C

大気圏（オゾン層）などにすべて吸収され地表には届きません。



紫外線を浴びることのメリット・デメリット



メリット

ビタミンDを生成する効果がある

皮膚が紫外線を浴びることで、ビタミンDが産生されます。ビタミンDはカルシウムの吸収率を高めるほか、近年は認知症やがんの予防効果を示唆する研究結果が出ています。多くの人は必要なビタミンDの半分以上を紫外線に依存していると言われています。紫外線も適度に浴びることが必要であることがわかります。

デメリット

皮膚・瞳への悪影響

紫外線を浴びすぎると、シワ、シミなどの皮膚の老化のほか、皮膚の細胞のDNAの損傷（皮膚がんの原因）につながります。また、眼への悪影響（紫外線角膜炎、白内障など）も知られています。



夏は10分程度の日光浴がオススメです

ビタミンDの観点から考えると、必要な日光浴の時間は短く、夏なら10分程度、冬なら30~40分程度です。ただし、SPF30の日焼け止めをしていると、ビタミンD産生は5%以下に落ちてしまうので注意が必要です。



外側から

紫外線の浴びすぎを防ぐ対策

内側から

①紫外線の強い時間を避ける

紫外線が強いのは正午前後で、夏は午前10時~午後2時に1日のおよそ70%の紫外線量となります。

②日陰を利用する

③日傘を使う・帽子をかぶる

④衣服で覆う

⑤サングラスをかける

⑥日焼け止めクリームを塗る

日焼け止めの効果を表す表記、「PA」はUV-Aを防ぐ効果を、「SPF」はUV-Bを防ぐ効果を表しています。



オススメ食材①トマト

紫外線を浴びると、皮膚に活性酸素が発生します。その活性酸素は老化の原因となります。トマトはその活性酸素を消去してくれる、抗酸化作用をもつ「リコピン」を多く含んでいます。市販のトマトジュースは手軽に飲めますので、紫外線を浴びる日には、朝、トマトジュースを飲んでおくことで紫外線対策ができます。

オススメ食材②スイカ

トマトのリコピン含有量よりも1.5倍多く含むスイカ。スイカはミネラルが豊富なので、むくみ解消などのうれしい効果も合わせて期待できます。



紫外線は悪影響の方を意識しがちになってしまっていますが、大切な健康効果もあります。適度に紫外線を浴び、浴びすぎてしまう日には対策をしながら暑い夏を快適に過ごしましょう。