



今回のテーマ

## 日焼け



### 日焼けとは

紫外線を浴びることによって起きる症状のことです。日焼けには種類があり、日焼けして赤くなるタイプ=サンバーン、黒くなるタイプ=サンタンクの2種類があります。

### 日焼けの仕組み



紫外線

活性酵素発生

メラニンが生成

・日焼け、シミ、そばかす、しわ等の原因となる

### 紫外線とは

日焼けの原因となる紫外線についてです。地球には紫外線のA波とB波が届いています。どちらも日焼けの原因となりますが、B波は皮膚の表面に届き、様々な健康障害を有します。また、A波はB波ほど有害ではありませんが、長時間浴びた場合はB波と同様に健康障害をもたらします。

紫外線は1年中照射していますが多いのは5月から9月にかけて、少ないのは11月から2月にかけてです。また紫外線が強い時間帯は朝10時から夕方4時にかけてです。

### 紫外線の良い点・悪い点

#### 良い点

- ・ビタミンDの生合成
- ビタミンDにはカルシウムを作る働きがあります
- ・光線治療
- アトピー性皮膚炎等治りにくい皮膚病に対して紫外線B波をあてて治療します

#### 悪い点

- ・光老化
- 年齢を重ねていくに連れて、シミ・しわなどの原因となります
- ・光線過敏症
- 紫外線を浴びることによって起きる皮膚症状です
- ・眼への悪影響
- 角膜炎や白内障の原因となることがあります
- ・皮膚がん
- 皮膚がんの原因になることがあります

## 日焼け防止方法

### 普段の生活

- ・紫外線の強い時間帯の外出を避ける
- ・できるだけ日陰を利用
- ・日傘の利用(日傘のみではアスファルト等からの照り返しや大気中に散乱している紫外線まで防ぐことはできないため、日傘の利用+日焼け止めクリーム、帽子、アームカバー等を利用しましょう)
- ・サングラスの利用

### ポイント💡

#### 日焼け止めクリームの上手な使い方

- ・2~3時間おきに塗り直しましょう
- ・一度の使う量はクリームタイプ「真珠2つつ分」液状タイプ「1円玉2枚分」

### 食事

日焼けの予防となるはたらきが抗酸化作用といわれます。



その抗酸化作用をもつ栄養素**ビタミンA**・**ビタミンC**・**ビタミンE**を摂りましょう。  
ただし、摂取しすぎは過剰症が起きる場合もあるため注意しましょう。

#### 【それぞれの栄養素を多く含む食材】

##### ・ビタミンA

かぼちゃ・人参・トマト

##### ・ビタミンC

柑橘類・キウイフルーツ・ブロッコリー・いちご・パプリカ

※柑橘類は朝など日差しが出ている時に食べると逆効果で、紫外線の吸収率をアップさせてしまうため、食べる時間に気を付けた方が宜しいかもしれません。

##### ・ビタミンE

植物油・アボカド・大豆・ナッツ・ほうれん草

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)

(株)リライアス 双葉薬局グループ 担当栄養士：榎原

