



医療と健康

●紫外線に注意しよう

紫外線には、骨の形成に欠かせない栄養素のビタミンDが体内でつくられるのを助けるという、大切な働きがありますが、反面、顔や手の甲にシワ・シミ・イボなどができやすくなるなど、長く浴びすぎると健康に害を及ぼすこともあります。どのように注意したらよいのでしょうか。環境省の「紫外線保健指導マニュアル」によるとポイントは次の5つです。

- ◆紫外線の強い時間帯の外出は避ける：1日のうちでは正午前後がもっとも強くなる
- ◆外では日陰を利用する：ただし紫外線は散乱するので、影響を完全に避けることはできない
- ◆日傘や帽子を利用する
- ◆襟や袖のついた洋服を着用する
- ◆日焼け止めクリームを使用する

ちなみに日焼け止めクリームはその成分から、塗っても白くならない「紫外線吸収剤」と、塗ると白くなる「紫外線散乱剤」の2種類があります。

「紫外線吸収剤」はかぶれることがありますので、子どもや皮膚の敏感な人は、塗ると白くなりますが「紫外線散乱剤」のほうがよいでしょう。

