



赤い日焼けが消えなくなった後、数週間から数ヶ月経てば肌は黒くなくなる日焼けのこと。

▶サンタン

紫外線にあたる数時間後から現れる赤くなる日焼けのこと。

▶サンバーン

日焼けには次の2種類があります。

対する防御効果が高いことを表しています。

4段階 (PA+、PA++、PA+++、PA++++) に分けて表示され、「+」の数が増えるにつれ、UV-Aに

防御する効果を表す指標です。

▶PA (Protection grade of UV-A)

短時間で皮膚が黒くなる日焼けを引き起こすUV-Aを、

赤くなる日焼けを引き起こすUV-Bを、防御する効果を

▶SPF (Sun Protection Factor)

表す指標です。

~50+までの数値は、大きくなるほどUV-Bに対する防御効果が高いことを表しています。



4 知ってる？用語紹介

5 日焼け止めの選び方

いろいろなタイプの日焼け止めがあるので、図2を参考に、いつ、何をやる時に使用するかによって選びましょう。

- ①日常生活(散歩、買い物等)
- ②屋外での軽いスポーツやレジャーなどの活動
- ③炎天下のレジャー、リゾート地でのマリンスポーツなど
- ④非常に紫外線の強い場所や紫外線に特別過敏な人達等

注意) 光線過敏症など、疾病に伴う紫外線に特に過敏な方は医師の指導に従ってください。

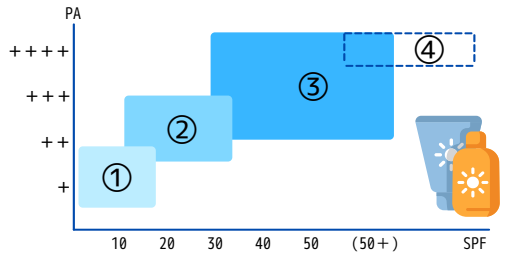
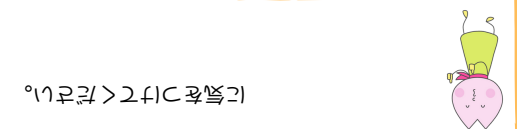


図2：生活シーンに合わせた紫外線防止化粧品の選び方



に気を付けてください。

塗り直すこと

▶十分な量を肌にムラなくのばすこと

▶少なくとも2~3時間おきを目安に状況を見て

に落ちてしまっています。

いたりそれをタオルやハンカチで拭いたりすること

を發揮します。いったん塗った日焼け止めもそのあ

また、日焼け止めは皮膚の上にあっってはじめて効果

PAを参考にし、正しく利用しましょう。

⑥日焼け止めを上手に使う

日焼け止めの紫外線防止効果を示す指標であるSPFと

皮膚に到達する紫外線を減らすためには、しっかりと

した織目・編目を持つ生地を選びましょう。

生地を透かして太陽を見れば簡単にわかります。

す。目が詰まっている衣類が一番よいということに

なりますが、通気性や水・汗の吸収性が悪いと暑い

時期には熱中症の可能性があるので、無理のない

い範囲で着られるものを選んでください。

⑤衣服で覆う



一参考文献一
環境省「紫外線環境保健マニュアル2020 2020年3月改定版」
日本化粧品工業連合会「紫外線編」

用すると、眼の紫外線ばく露を最大で90%カットす
ることができま

④サングラスをかける

紫外線防止効果のあるサングラスや眼鏡を適切に使用

のほつきり示されたものを選びましょう。

また、帽子の着用で目の紫外線ばく露は20%程度減

少します。特に、日本で古くから使用されている麦

わら帽子などの幅の広いつばのある帽子は、より大

きな効果があります。

③日傘を使う、帽子をかぶる

紫外線防御機能の高い日傘を選びましょう。

紫外線防止効果を示す指標であるSPFと

皮膚に到達する紫外線を減らすためには、しっかりと

した織目・編目を持つ生地を選びましょう。

生地を透かして太陽を見れば簡単にわかります。

す。目が詰まっている衣類が一番よいということに

なりますが、通気性や水・汗の吸収性が悪いと暑い

時期には熱中症の可能性があるので、無理のない

い範囲で着られるものを選んでください。

⑤衣服で覆う

⑥日焼け止めを上手に使う

⑦日傘を使う、帽子をかぶる

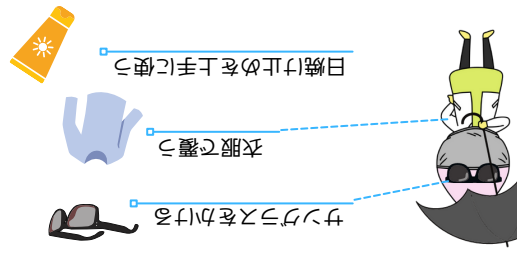
⑧日傘を利用する

⑨紫外線の強い時間帯を選ぶ

⑩紫外線の強い時間帯を避ける

紫外線の影響は、地域や個人によって異なりますが、紫外線の影響が強いと考えら

れる場合には、状況に応じて、次のような対策を行うことが効果的です。



日陰を有効に利用しましょう。

ただし、私たちが浴びる紫外線には、太陽からの直

接のものだけでなく、空気中で散乱したもののや、

地面や建物から反射したものもあります。直接日光

のあたらない日陰であっても紫外線を浴びているこ

とを意識しておきましょう。

②日陰を利用する

③日傘を使う、帽子をかぶる

④サングラスをかける

⑤衣服で覆う

⑥日焼け止めを上手に使う

⑦日傘を使う、帽子をかぶる

⑧日陰を利用する

⑨紫外線の強い時間帯を選ぶ

⑩紫外線の強い時間帯を避ける

紫外線の影響は、地域や個人によって異なりますが、紫外線の影響が強いと考えら

れる場合には、状況に応じて、次のような対策を行うことが効果的です。

⑤衣服で覆う

⑥日焼け止めを上手に使う

⑦日傘を使う、帽子をかぶる

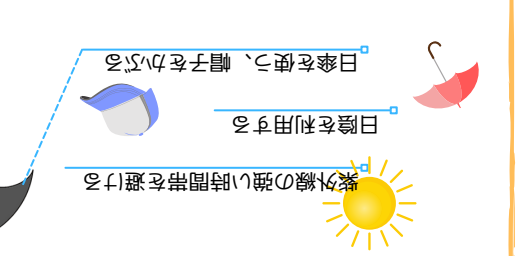
⑧日陰を利用する

⑨紫外線の強い時間帯を選ぶ

⑩紫外線の強い時間帯を避ける

紫外線の影響は、地域や個人によって異なりますが、紫外線の影響が強いと考えら

れる場合には、状況に応じて、次のような対策を行うことが効果的です。



1 紫外線について

太陽の光には図1のように目に見える光(可視光線)のほかに、目に見えない赤外線や紫外線が含まれています。紫外線とは地表に届く光の中で、最も波長の短いものです。そして紫外線は波長の領域とそれに伴う性質によってA、B、Cの3つに分けられます。

▶UV-C…大気層(オゾンなど)で吸収され、地表には到達しません。

▶UV-B…ほとんどは大気層(オゾンなど)で吸収されますが、一部は地表へ到達し、皮膚や眼に有害です。日焼けを起こしたり皮膚がんの原因となります。

▶UV-A…UV-Bほど有害ではありませんが、長時間浴びた場合の健康影響が懸念されています。

⑤衣服で覆う

⑥日焼け止めを上手に使う

⑦日傘を使う、帽子をかぶる

⑧日陰を利用する

⑨紫外線の強い時間帯を選ぶ

⑩紫外線の強い時間帯を避ける

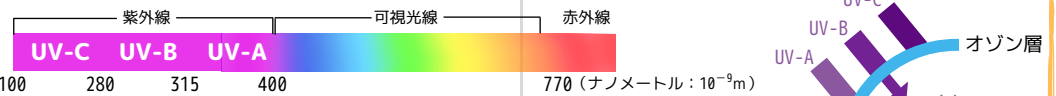
紫外線の影響は、地域や個人によって異なりますが、紫外線の影響が強いと考えら

2 紫外線による健康影響

多くの研究により、紫外線を浴びすぎると人の健康に影響があることがわかってきました。紫外線が関係していると考えられている病気には、急性のものや慢性のものがあります。

- 急性
- ①日焼け(サンバーン、サンタン)
 - ②紫外線角膜炎(雪目)
 - ③免疫機能低下

- 慢性
- | | |
|-------------------|------|
| <皮膚> | <目> |
| ①シワ(ひし形皮膚) | ①白内障 |
| ②シミ、日光黒子 | ②翼状片 |
| ③良性腫瘍 | |
| ④前がん症(日光角化症、悪性黒子) | |
| ⑤皮膚がん | |



※ UV-C、UV-B、UV-Aの分け方には、いくつかの定義があります。ここでは、気象庁にならって、280~315nm(ナノメートル)をUV-Bとしています。

図1：太陽光と紫外線