



夏の紫外線対策に、UVクリームと日傘が女性の中ではごく当たり前かもしれません。それはシミのないきれいな肌を目指すためですが、ほかにも日焼けを防ぐ理由があります。

## ◆日焼けとは

日焼けは日光を浴びると起こりますが、赤くなってヒリヒリ痛むタイプ、色素沈着して褐色になるタイプに分かれます。

シミ・・・顔の皮膚にできる褐色の色素沈着のこと。目のまわりやほほ、額がしやすい場所。そばかす・・・2～3歳でできはじめ、思春期をピークに目立つようになり、次第に薄くなります。しかし、遺伝的な原因の場合は、完治することは難しいと考えられています。

## 日焼けはどうしていけないの？

### 1. シミができる\_メラニン色素の沈着

日光に当たると、表皮のいちばん下の基底層にある色素細胞メラノサイトの働きが活性化され、メラニン色素を作ります。メラニン色素が表皮全体に行きわたることにより、肌の色が黒くなります。日焼けした肌は、新陳代謝のリズムが乱れ、メラニン色素が残って皮膚内部に沈着しシミのもとになります。

### 2. 皮膚がんを招く

メラニン色素は紫外線を吸収し、体内組織を守る働きをしています。紫外線を浴びすぎると、皮膚の免疫力が低下する、活性酸素を発生させて皮膚細胞の遺伝子に傷をつけるなどの害が生じます。日焼けを繰り返していると細胞の再生が正常に行われなくなり、皮膚がんを招きます。

### 日本人における皮膚がんの罹患率の年次推移

人口10万人あたり年間3～5人の間で変化が大きいものの、男女ともに増加傾向が見られる。

今後、オゾン全量が減少し、紫外線量が増加した場合、また日本人の平均寿命が伸びるならば、日ごろ紫外線を浴びすぎない努力をしない限り、光老化で生活の質が低下する患者や皮膚腫瘍患者が増加すると予測される。

抜粋：環境庁 紫外線による人の健康への影響より

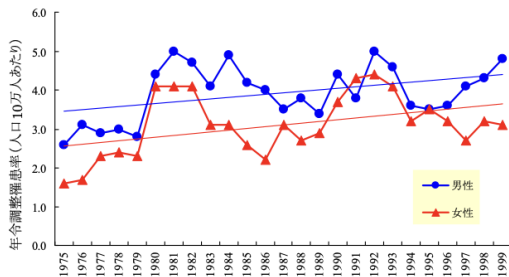


図3-資1 日本における皮膚がん罹患率の年次推移

直線は傾向を示す。(出典) 全国がん罹患統計 1975～1999年より作成。

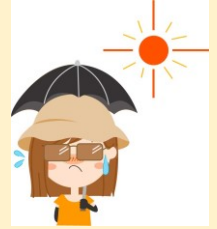
## 紫外線の性質を知って、防ぐ方法をとっていきましょう。

- ①薄い雲ではUVBの80%以上が通過し、屋外では太陽から直接届く紫外線量と空気中で散乱して届く紫外線量がほぼ同程度である。
- ②地表面の種類により紫外線の反射率は大きく異なる。(新雪80%、砂浜10~25% コンクリートアスファルト10% 水面10~20% 草地・芝生・土面10%以下)
- ③標高が1000m上昇するごとにUVBは10~12%増加する。
- ④建物の中では屋外の10%以下の紫外線がある。

眼へのばく露・・・帽子の着用で20%減少

UVカット機能を持った眼鏡やサングラス着用で90%減少する。

抜粋：環境庁 紫外線のうそ・ほんと



## 紫外線対策おすすめ栄養素

南国で育つフルーツには、抗酸化のビタミンC、ビタミンE、βカロテンが豊富です。迷ったら「南国フルーツ」を選びましょう。ビタミンは単独でとるよりもビタミンEとC、βカロテンと一緒に摂取したほうが相乗効果があります。またフルーツにはビタミン以外にもポリフェノールがあります。足りない時はサプリメントもおすすめですが、なるべく旬のものを食べてその季節に必要な栄養を取り入れていきましょう。



アボカド

特に多いのはビタミンE



マンゴー

特に多いのはβカロテン



キウイフルーツ

特に多いのはビタミンC

食事では不足してしまいそう・・・。そんな時はサプリメントもおすすめです。

## 期待される機能性成分 ○ビタミンD

カルシウムの骨への吸収促進に欠かせないビタミンDですが、実は細胞の修復などにも関わる大切なビタミンです。しかし世界のあらゆる年齢層で、体内のビタミンD量が健康上の最少レベルに達しない人たちが多くことがわかってきました。自分の体内ビタミンD量を調べてみる、そして足りないようであれば、サプリメントで補うことがおすすめです。

## 紫外線量は増えています。

気象庁によると、つくばの地表に到達する紫外線量※は、1990年の観測開始以降、増加しており、増加率は10年あたり+4.1% (年間2.97kJ/m<sup>2</sup>) でした。紫外線は遺伝子に変異を誘発し、光老化や皮膚がんを起こします。熱中症対策が注目されますが、紫外線についてもすべての人に対策が必要です。

※紅斑紫外線量の年積算値 気象庁HP 紫外線の経年変化より

管理栄養士：小森



ライター：管理栄養士 小森あき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：環境庁 紫外線による人の健康への影響 気象庁 紫外線の経年変化 成美堂出版 栄養の基本がわかる図解辞典