

# 紫外線とは

太陽は、私たちが穏やかに生活できるようにさまざまな恵みを与えてくれますが「紫外線」がシミやシワをつくるなど、からだに悪影響を及ぼしてしまうこともあります。

一般的に紫外線は夏のイメージが強いですが、季節によって強弱はあるものの1年中降り注いでおり、毎日のように紫外線を浴びているということになります。

紫外線には日焼けやシミ・シワ、健康被害や毛髪へのダメージなど、さまざまな影響があります。紫外線対策をせずにいると、シミ・シワの原因になるだけではなく、皮膚がんや白内障、紫外線アレルギーや免疫力低下など日常生活を脅かす病気になる可能性も高くなります。

帽子や日傘、紫外線カット効果があるサングラスなど日焼け予防になるアイテムを活用して直射日光を受けない環境づくりをし、長時間浴び続けないようにしましょう。

## 紫外線とシミ

紫外線を浴びると、肌を守るため、皮膚内に色素を作り、紫外線を吸収して拡散させ肌細胞を守るメラニン色素が生成されます。このメラニン色素は、肌を守る一方で日焼けによる黒ずみの原因にもなっています。メラニン色素は通常約1ヶ月で元の状態に戻りますが、長時間大量に浴びてしまうと色素沈着してしまい、シミの原因になってしまうので注意。



## 日焼けのタイプ

紫外線を浴びても肌の色が黒くなったり赤くなったりと人それぞれ日焼けの仕方は異なります。

	タイプ1	タイプ2	タイプ3
紫外線ダメージ	受けやすい	やや受けやすい	あまり受けない
メラニン生成力	低い	中間	高い
皮膚がん発生率	高い	中間	低い
肌の焼け色	色白	中間	色黒
日焼けのタイプ	赤くなる	赤くなりその後、黒くなる	赤く焼けず直ぐに黒くなる
痛み	起こりやすい	やや起こる	起こりにくい