

メンテック健康通信

紫外線と肌トラブル

早いもので2023年も後半に入りました。コロナウイルス感染症も5類への移行から2カ月、マスクをつける方々もだいぶ減ってきました。日差しが強くなる季節を迎え、マスクをしてても隠し切れない肌トラブルについて、原因と対策の豆知識をお届けします。

太陽の恩恵

天の岩戸（あまのいわと）物語にあるように、この地球は古代から太陽の恩恵を与えています。太陽光が照射されなければ、地球上は細菌やカビの増殖で大変なことになり、動植物の大半が死に絶えることになるかもしれません。太陽は地球上にとって、なくてはならない恩恵である一方で、太陽光の中の紫外線は、活性酸素を発生させ、肌トラブルや免疫系のダメージを与えるため、対策が必要です。

天照大御神

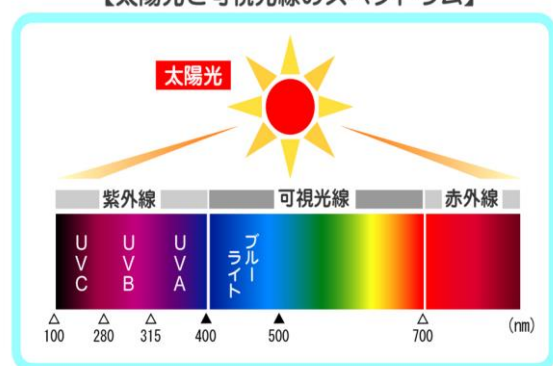


《地球に太陽光が降り注ぐことで、動植物は下記のような様々な恩恵を受けています》

※明るさと温かさ※ ※地球上の殺菌・滅菌※ ※光合成※ ※植物の色素合成※
※ビタミンDの生成（骨粗しょう症予防）※ ※整体リズムの調整（体内時計のリセット）※ ※新陳代謝と血流測定※

紫外線にご用心 目に見える光線（可視光線）と3つの紫外線

【太陽光と可視光線のスペクトラム】



UVA

UVA波は、オゾン層を通り抜けて最も多く地球に届いている、波長の長い紫外線です。皮膚の真皮層まで到達し、コラーゲンやエラスチンなどのタンパク質を変性、肌の弾力を失わせることで、しみやたるみの原因になります。日光じんましん、薬剤性光線過敏症などの原因になり、かゆみや発赤、熱感、むくみ感などの症状が現れます。

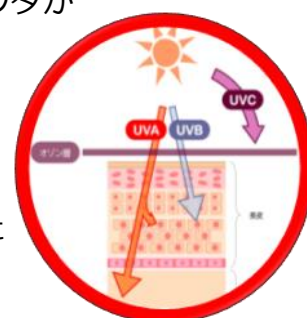
UVB

UVB波は、比較的波長の短い紫外線で、短時間で活性酸素によるダメージを与えます。皮膚や、赤くなりひりひりする日焼け、サンバーンを引き起こします。

体内の必須アミノ酸のひとつチロシンを酸化させ、メラニンを生成し、UVAとともにシミを作ります。また、角膜で、活性酸素を発生させ、白内障の原因となります。細胞の核のDNAに影響を及ぼし、免疫力の低下や皮膚がん発生の原因にもなります。日焼けをし過ぎるとカラダがだるくなり、外部から侵入する細菌やウイルスなどを排除しようとする免疫反応が低下します。

UVC

UVC波は3つの紫外線の中では、最も波長が短くダメージ力も最強です。皮膚や目への影響が大きいだけでなく、DNAを傷つけ発がんの原因になります。地球上空のオゾン層が吸収し、人体に影響を及ぼさないとされてきましたが、近年大気汚染やフロンガスの影響でオゾン層が破壊され、UVC波による人体への影響が懸念されています。



紫外線を避ける方法とトラブル予防対策

外から・・・

紫外線の怖さを知ったら、紫外線を避けていきましょう。誰でも簡単にできる方法として、日傘やサングラスの着用などがありますが、是非、多少高価なものでもきちんとUV加工ができているものを選びましょう。UV加工のできてない濃い色のサングラスは、瞳孔が開いて、逆に眼球への日焼けを招いてしまいます。また、SPFの高い日焼け止めの使用や長袖の着用などは、簡単にできることです。

もし、紫外線のダメージを受けてしまった肌には、洗顔などで強い刺激を与えず、天然成分の化粧水で、水分補給を行いましょう。



中から・・・

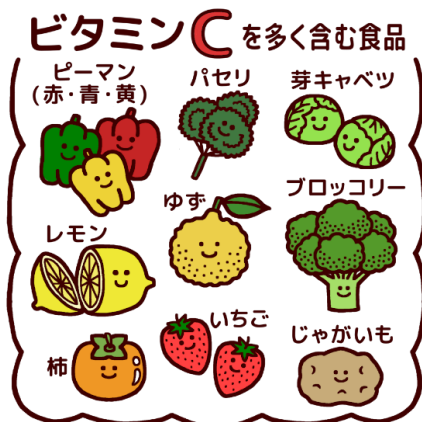
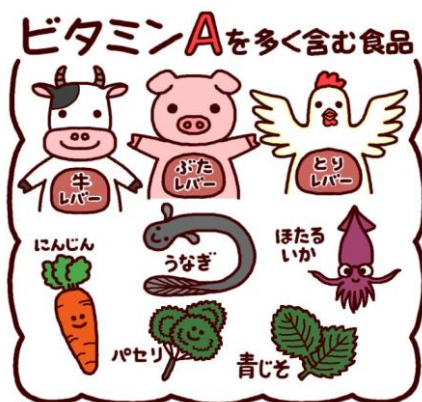
●体内の水分補給

まず、体内の水分補給を充分におこなうことが重要です。気温が高いとつい冷たいものを飲みたいと思ってしまうますが、冷たい物の多飲は腸を冷やし、免疫力低下にもつながります。冷たいものを飲みたいときは、温かい飲み物もセットで飲むように心がけて、腸の機能低下に陥らないように、気を付けましょう。

●質の良い睡眠をこころがける

紫外線などで傷ついた細胞は、睡眠時間に修復されます。暑い日には寝苦しいこともあり、良い睡眠が取りにくいこともあるかと思いますが、以下のようなことで、良い睡眠をとるように心がけましょう。日常からできる取り組みとしては、①早寝・早起きで太陽を浴びて体内時計をリセットしましょう。②お風呂は寝る前1時間前までに済ませ、低温入浴を心がけましょう。③寝る前にはスマホ、テレビなど強い光を発する機器は見ないようにしましょう。

●下記のビタミンA、ビタミンCを含む食品をよく噛んで食べる



夏になるとワクワクした気持ちになる方も多いと思いますが、太陽には素晴らしい面とそうではない面の両方があると思います。「かってない」という言葉が気象の言葉として日常化している今、太陽を悪者にしないように、私たちひとり一人が自分のカラダのためにできる紫外線対策への知識を持つことが重要だと思うこの頃です。



前田美恵子

今回は私が担当いたしました。

(一社) 日本免疫研究会 常務理事 専任講師 実践健康経営指導士
(一社) 日本予防医療協会 ADVANCE予防医療診断士
ドクターダイエット・インストラクター
(一社) 日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師
(一社) 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

お医者様に行くほどではない、ちょっと気になるカラダのことなど、日本免疫研究会にお気軽にご連絡ください。

「メンテック健康通信」は株式会社メンテックカンザイの社員・家族向けの情報紙です。

株式会社 メンテックカンザイ
〒422-8067 静岡県静岡市駿河区南町18-1
サウスポット静岡 4階
TEL 054-280-2677 FAX 054-285-6211

一般社団法人 日本免疫研究会
〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル
TEL 03-3941-1100 FAX 03-5976-1422