

C

認定看護師

N

通

信

今月は皮膚・排泄ケア認定看護師の松田が担当します



紫外線対策できていますか？・・・

皆さんだんだん秋めいてきましたね。夏はしっかり紫外線対策行っていましたか？でも紫外線って実は一年中降り注いでいます。そしてお肌を老化させる原因に！なのでこれからもしっかりと紫外線対策を行っていきましょう！

【そもそも紫外線って何？】

●紫外線は色々ある

UVA：波長が長く、真皮まで達する。しわの形成に関係する。

UVB：波長が短く、シミや皮膚がんの発症に深く関係する。

UVC：オゾン層で吸収され、地表には届かない。



【深いしわをつくる光老化】

●生理的老化

高齢になると、表皮の菲薄化、皮脂分泌の減少、セラミドや天然保湿因子の減少などが起こる

→細かいしわをつくる

●光老化

紫外線を浴びると、コラーゲンの変性や血管壁の肥厚、弾性繊維（皮膚の弾力性に関係）の増加と変性、ヒアルロン酸の現象などが起こる

→深く目立つしわをつくる

→より老けて見える！（写真参照）

※紫外線対策は大人に限らず、子供の頃から積極的に行うべきと言われています！



紫外線を浴びていない側

紫外線を浴びた側

トラック運転手の有名な写真

【光老化の予防】

●サンスクリーン（日焼け止め）をうまく利用しましょう

SPF：UVBをどれだけカットできるか

炎天下で何もつけていない状態で10分で紅斑を生じた人が、サンスクリーンを塗布した時に100分で紅斑が生じた場合は $100/10=SPF10$ ということ

PA：UVAをどれだけカットできるか

紫外線照射直後からメラニンの酸化で起こる即時型黒化反応を指標としたもの
+、++、+++と表示され、++程度で十分

※サンスクリーンは自分の皮膚や嗜好に合ったものを選び、こまめに塗りなおしましょう！

