



亀さん通信



紫外線 (UV)

紫外線(UV)は人間にとって有害性が強く、お肌(皮膚)や健康に悪影響があるとされています。紫外線は「しみ・しわ」の原因になるだけでなく、紫外線アレルギー(湿疹)、皮膚癌、白内障(目の病気)の発症率を高め、皮膚の免疫力を低下させ感染症になりやすくする、とても恐ろしいものなのです。

★紫外線の強い時間帯・季節・場所・地域

時間帯：正午前後(午前 10 時～午後 2 時)が最も多い

時期：4月～9月

地域：南ほど紫外線量が多い

日本の場合、沖縄は北海道に比べて年間紫外線量が約 2 倍になる



日焼けしてからの手入れでは遅い！

日焼けしてからローションなどで肌の手入れをすることは、ヒリヒリとした日焼けの痛みを押さえるなどの効果はあるとされていますが、皮膚の老化を防ぐなどの長期的な予防効果は少ないと考えられています。長期的な健康への悪影響予防のためには、紫外線の浴びすぎを防止することが重要です。

<対策>

- ① 紫外線の強い時間帯を避ける
- ② 日陰を利用する
- ③ 日傘を使う、帽子をかぶる
- ④ 衣服で覆う
- ⑤ サングラスをかける
- ⑥ 日焼け止めを上手に使う

ゴルフ時などは、しっかりと日焼け止めを塗ることをおすすめします！