

やってる“つもり”が危ない！正しく知る、紫外線対策

紫外線が気になってくる季節。日焼け止めを塗るだけで安心していませんか？実は紫外線には種類があり、それぞれに対策が必要。今回は日焼けのメカニズムと適切な対策を教えてくださいました。

美容初心者
やっちゃん
取材！



編集部：やっちゃん

お肌の相談室

vol.10

「肌のかかりつけ医」SAORI先生が皮膚科領域のあらゆる悩みに答えます。やっちゃんと一緒にお肌について学びましょう。

Beauty Doctor



教えてくれるのは

三番町SAORI皮膚科
院長

宮脇さおり先生

日本皮膚科学会皮膚科専門医。男女年齢問わず、患者のあらゆるニーズに応える努力を続ける。愛犬レオ君に絡く。



レオ君

PR

Q3. 目からの紫外線も日焼けの原因になるって本当ですか？

A. 本当です。目に紫外線が入ると全身の日焼けに繋がります

目から紫外線が入ると「細胞の核を守るため、メラニンをたくさん作れ」という指令が脳からです。その結果、日の当たっていない部位も含めてメラニンが増えます。サングラスは、目を守るだけでなく、日焼け対策としても有効です。サングラスを選ぶ際は、「UV400」と表記されたものがおすすめです。これは「波長400nm以下の紫外線を99%以上カットできる」といわれています。地面からの照り返しもあるので、可能であれば「ゴーグルタイプなど、目の周囲までカバーできるもの」が望ましいですね。

Q4. 衣類でも紫外線対策はした方がいいのでしょうか？

A. 日焼け止めにプラスしてUPF50+を選ぶのがおすすめ

衣服の紫外線対策の指標は、「UPF(紫外線保護係数)」です。これは、紫外線の透過率を示す数値です。例えばUPFが50の衣類・アームカバー・フェイスマスクを着用した場合、素肌に直接紫外線が当たる場合の1/50の影響で済みます。長時間外にいる場合は、できるだけ数値の高いものを選ぶと安心です。ただし、「濡れたり洗濯を重ねて生地が伸びたり薄くなったりするとUPFの機能は低下し、機能を十分に発揮できませんので注意が必要です。」

— \ SAORI先生のワンポイントアドバイス / —

**室内でも油断禁物！
UV-Aは窓ガラスを透過します**

UV-Aは窓ガラスを透過するため、室内にいても影響を受けています。特に「車の中は要注意」。長年運転中に紫外線を浴び続けることによって、「顔の片側にだけシミやしわが目立つ」といったケースもあります。窓際で過ごす時間が長い方は、UVカットフィルムやカーテンの活用などの対策を。

Q1. 紫外線を浴びると焼けるのはなぜですか？

A. 日焼けは体の防御反応です

紫外線が皮膚に当たると、細胞の中にあるDNAがダメージを受けます。ダメージが蓄積すると将来「皮膚がんになる可能性」があります。それを「防ぐためにメラニン色素が作られ、メラニンは黒い性質をもつため紫外線を吸収して表皮細胞のDNAを守ります。さらに、作られたメラニンは細胞核の上に集まり「メラニンキャップ(核上キャップ)」を形成して、DNAに直接紫外線が当たるのを物理的に防ぎます。これは、私たちが頭を守るためにヘルメットをかぶるのと同じですね。これが肌が黒くなる理由で、私たちの「体」に備わった「防御反応」です。

Q2. 日焼け止めの選び方を教えてください

A. “SPFとPAの役割”を理解して選びましょう

日焼け止めに書かれている「SPF」は「UV-Bに対する防止効果を示します」。UV-Bは主に肌表面で炎症を起こし、赤みや水ぶくれ、いわゆる日焼けや将来的な皮膚がんの原因になります。SPF20は、日焼けまでに耐えられる「紫外線量が約20倍になる目安」です。一方、「PA」は「UV-Aに対する防止力」を示します。UV-Aは真皮まで届いてコラーゲンを壊し、しわ・たるみ・シミなどの光老化を進め、「ガラスも透過するため室内でも対策が必要です」。日焼け止めは、日常生活では「SPF20～30・PA++」、屋外活動では「SPF50・PA+++」以上を目安に、季節や場面に応じて使い分けましょう。もちろん「帽子、日傘、衣類、サングラス」などで物理的に紫外線を遮断することも大切です。



今月のまとめ



**「塗っただけ」ではダメ！
正しい知識で対策を**

日焼け対策は、「夏だけ・外出時だけ」でいいと思っていましたが、UV-Aは一年中、室内でも届くんですね！季節に限らず目も衣類もケアをして、十年後の肌に差をつけていきましょう！

ひふかのつぶやき

美容情報やクリニックからのトピックスをお届け

スタッフみんなでお花見

三番町通りには八重桜の並木があります。満開を迎えたある日、お昼休みにみんなでお花見を楽しみました。少し肌寒い季節でしたが、おしるこでも身体もほっと温まり、春のひとときを満喫しました。



三番町 SAORI 皮膚科

医療法人
三番町SAORI皮膚科
☎089-997-7012
松山市三番町1-7-4 VTビル1F

インターネット予約受付も！

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
11:00～14:00	休	○	○	○	○	○	休
16:00～20:00	休	○	○	○	○	○	休

※受付は診察時間終了30分前まで
※予約外の受付終了時間は12:30、18:30



Instagram

予約状況や美容に関する情報を配信中



HP

スタッフ募集中！過去の記事も掲載しています