

紫外線対策をしつかりと

一昔前は小麦色の肌は健康の証拠のように思われ、日焼け大会もありましたが、現在では紫外線の害が啓蒙され、母子手帳からも1998年「日光浴の必要性」に関する記述が削除され、赤ちゃんを外気や温度差に慣らす「外気浴」を勧める記載に変更されています。紫外線の害も生活習慣病と考え、子供のころから意識して対策しましょう。



紫外線とは？



太陽からの紫外線(Ultraviolet略してUV)は、オゾン層、空気分子、大気中の浮遊微粒子、雲などの吸収や散乱を受けて次第に減衰します。オゾン層は、有害な紫外線を吸収し、生物を保護しています。しかし近年、フロンガスや臭化メチル輸入農産物の蒸気に使った薬剤などを原因としたオゾン層の破壊によって、遺伝子を傷つける紫外線が増加しています。そして健康被害がクローズアップされ、紫外線の害が一般にも認識されつつあります。

すでに一部の幼稚園や小学校では体操着や帽子をUVカットの物に指定していると聞きます。一説では人が生涯に浴びる紫外線量の50%は18歳までに浴びるといわれます。害を受けやすい成長期に可能な限り防ぐことが大切です。

紫外線の種類



紫外線は健康や環境への影響の観点から、UVA、UVB、UVCに分けられています。

地上の紫外線の約97%。光老化を招くUV-A

オゾン層を通過し地表に届く紫外線でガラス窓も通過します。波長が長く、皮膚の真皮の奥深くに届くので、「フリーゲン」や弾力組織を減少・断裂させ、しわやたるみ、弾力がなくなる原因を作り、「光老化」を招きます。また、メラニン色素を酸化させて褐色に変化させるサンタン(suntan)という状態を招きます。いわゆる人工日焼けもUV-Aによるものですが、UVBに比べて赤くなるやけど症状の害が少ないので、安全に日焼けが出来るとの誤解があるようです。日焼けは皮膚障害の結果であり、健康被害が懸念されています。

日焼け止めのパッケージなどに表示される「PA」は「Protection Grade of UVA」の略で「UV-Aをカットする効果を「PA+」「PA++」「PA+++」の3段階で表します。+の数が多ければ効果が高いことを示します。

降り注ぐ紫外線の約3%。皮膚がうや白内障の一因とされるUVB

UVBの多くはオゾンなどで吸収されますが、一部は地表へ到達し、表皮・新陳代謝が盛んな基底細胞層に届き、DNAを傷つけ、皮膚がんや白内障、免疫力の低下、免疫寛容の原因になります。そして皮膚が赤くなつて炎症を起こすやけど症状サンバーン(sunburn)を引き起こします。

日焼け止めのパッケージなどに表示される「SPF」は「Sun Protection Factor」の略で、紫外線防御効果を意味し、サンバーンの原因になるUVBを防ぐ指標として使われます。SPF1で20分効果が持続することを表し、数値が上がると持続時間が長くなり

ます。SPFは50以上では、効果にあまり差がなく、最大で「50+」と表示されます。ちなみにUVBはガラス窓を通過しません。

殺菌灯で使用されるUV-C
UV-Cは、大気中のオゾン層と酸素に吸収されて地表には届いていません。強い殺菌作用があり、DNAに対する破壊力が強いので、UV-Cを利用した紫外線殺菌灯は直視しないでください。

外出時の注意



太陽光には、直接地上に達する直射光と、光が大気に当たり進行方向が四方に変化する散乱光があります。紫外線は特に散乱しやすく、地面でも反射します。草地

などでの反射率は10%程度ですが、砂浜では25%、新雪では80%にも達し、反射した一部は、再び散乱します。散乱・反射する性質からUVカットの眼鏡やサングラスをかけていても、顔とレンズのすき間から入る紫外線は防ぐことができません。

対策として紫外線の強い4〜9月は、午前10時〜午後2時までの外出はなるべく避けましょう。外出の際は、日傘、帽子、長袖、長ズボンなどを着用して皮膚を守ります。UVカット素材のものならより良いでしょう。お肌には日焼け止めを塗りましょう。日焼け止めには、紫外線を有機化合物で吸収する「紫外線吸収剤」と、酸化チタンや酸化亜鉛等の微粒子によって紫

しかし、せっかく塗っても塗りムラがあったり、量が不十分では必要な効果を発揮しません。規定量を確認し、ムラのないように、顔、うなじ、耳たぶ、胸、首、手の甲など、露出部位に塗りましょう。

紫外線にはメリットもあり、骨の健康維持に必要なビタミンDを生成します。しかし、早朝や昼下がりの散歩で15分間程度浴びるだけで十分と言われています。

(会営薬局のしる 木戸英樹)

基準薬局リスト

鹿角市		
朝日屋薬局	☎0186-23-3031	☎23-7610
Aコープ・ナリタ薬局	☎0186-22-0028	☎22-1786
かつの調剤薬局	☎0186-30-0085	☎30-0086
金山薬局花輪店	☎0186-23-5626	☎30-1666
黒沢薬局	☎0186-35-3200	☎35-3990
ニシムラ薬局	☎0186-37-2027	☎37-3368
花輪調剤薬局	☎0186-30-0066	☎30-0060
村木薬局	☎0186-22-0372	☎22-0472
薬局高橋屋	☎0186-37-4700	☎37-4701
柳沢薬局	☎0186-23-7562	☎23-7585
鹿角郡		
すみれ調剤薬局小坂店	☎0186-29-5121	☎29-5122
大館市		
相原薬局	☎0186-42-0293	☎42-0338
カマヤ薬局	☎0186-42-0406	☎42-8406
クローバー薬局	☎0186-42-4149	☎49-4037
シオン薬局	☎0186-43-2866	☎44-6336
タカハシ薬局	☎0186-42-0312	☎45-1300
タカハシ薬局三の丸店	☎0186-49-2318	☎45-1301
タカハシ薬局末広店	☎0186-42-0525	☎45-1302
殿村薬局栄町店	☎0186-49-0915	☎49-1739
能登屋薬局	☎0186-42-2727	☎42-8747
ひない調剤薬局	☎0186-45-4203	☎45-4031
ひまわり調剤薬局	☎0186-42-4162	☎43-3331
ファミリー薬局	☎0186-42-8144	☎42-9232
ホテヤ調剤薬局	☎0186-43-6400	☎45-1188
ホテヤ薬局本店	☎0186-42-2425	☎45-1187
ホテヤ薬局いとく店	☎0186-49-1179	☎49-0129
ホテヤ薬局御成町店	☎0186-42-4123	☎43-5171
ホテヤ薬局観音堂店	☎0186-44-6155	☎44-6156
わかば薬局	☎0186-45-1660	☎45-1661
北秋田市		
昭和堂薬局	☎0186-63-0300	☎63-0323
北秋調剤薬局	☎0186-63-2510	☎63-1904
米代薬局	☎0186-62-0120	☎63-2087



お薬手帳



基準薬局の看板

処方せん公文書の有効期限は処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail: info@akiyaku.or.jp
http://www.akiyaku.or.jp