

# クリニックレポート

## ～紫外線にご用心～



医療法人尚豊会 四日市健診クリニック  
健康増進グループ 059-330-7735



みなさんこんにちは。暖かい春の日差しに心躍る季節となりましたが、この時期にもうひとつ、みなさんに気にして頂きたい天候の話題があります。

それはズバリ『**紫外線**』！！

紫外線はビタミンDを作り、殺菌作用や新陳代謝を高めるといった、私たちの体にプラスに働く反面、日焼けやシミ・そばかすなどの原因になるだけでなく皮膚がんや白内障の発症など、私たちの健康を脅かす存在ともなりえます。

紫外線は夏の暑い時期だけのものだと思っていませんか？

実は5～6月は、すでに紫外線対策が必要になってくる時期でもあるのです！！

### 紫外線の特徴

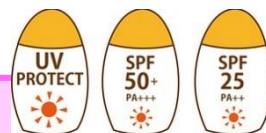
- ①南に行く（緯度が低くなる）ほど強い。
- ②1年のうちでは春から初秋にかけて強い  
(4～9月に1年間のおよそ70～80%)
- ③1日のうちでは正午をはさむ数時間が強い  
(夏、冬それぞれ午前10時～午後2時に、1日のおよそ60%～75%)

(環境省紫外線マニュアル2008より)



これらの特徴を知った上で、戸外での活動を季節や時刻を考えて行うことで、紫外線へのばく露を大幅に少なくすることも可能です。

さらに以下の点にも注意すると効果的です。



- 日焼け止めクリームの使用（クリームはムラなく塗る）
- アスファルトの照り返しや、ビルの窓ガラスの反射にも注意を払う
- 肌に効くビタミンの摂取

ビタミンA：抗酸化作用＋コラーゲンの生成の促進

ビタミンC：シミやそばかすの原因となるメラニン色素の生成を抑える

ビタミンE：抗酸化作用で活性酸素による肌の酸化（老化）食い止める



早めの紫外線対策で今年の夏を乗り切りましょう！！

