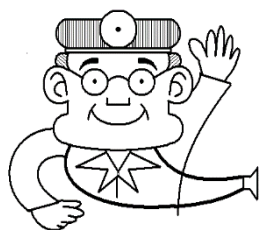


# 第186回 “いのち” を考える会 報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2022年7月27日(木) 18時30分～20時30分

神戸市立総合福祉センター4階 会議室 B、C

参加者 19名 (うち聴覚障害者 7名)

テーマ：「暑さだけではない！太陽光線も真夏は身体に危険」  
～ お肌、目、身体への影響を知って備える ～

講師：成 者 徹 先生 (クラージュクリニック / 神戸市西区)

日焼けになる仕組み、紫外線とはどういうものなのか、日焼け止めの選び方などを学びました。

多くのことを伝えたいが、是非覚えてもらいたいポイントとなるいくつかを繰り返して説明しますと、資料にマンガを引用され、親しみやすい学習会となりました。

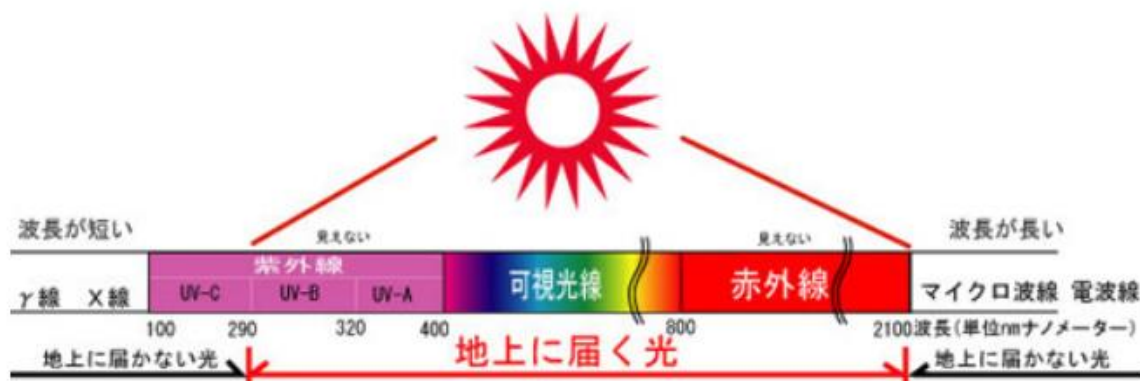


## ● 『光老化』ってなに？

- ・ 肌が老化する原因の 8 割は、日光の紫外線によるダメージ！！
- ・ 日焼けのあとがシミになる、肌の色がくすんできた、シワやたるみも出てきた・・・  
これらはすべて、紫外線が原因。残りの 2 割は老化によるもの。

## ● では、紫外線とは？

太陽光線は波長により、紫外線・可視光線・赤外線に 3 つに分けられる



- ・ 紫外線：ultraviolet (ウルトラバイオレット) = UV
- ・ UV-C：オゾン層などで吸収されるので、地表には到達しない
- ・ UV-B：ほとんどはオゾン層などで吸収されるが、一部は地表に到達し、皮膚や目に有害。日焼けや皮膚がんの原因になる。
- ・ UV-A：UV-Bほど有害ではないが、長時間浴びたときの健康への影響が懸念されている

※オゾン層：オゾンとは酸素原子 3 個から成る気体。大気中のオゾンは上空 10～50km のところに約 90%存在し、このオゾンの多い層のことをいう。

## UV-B と UV-A の比較

	UV-B (UV-A の 600~1000 倍)	UV-A
波長 (nm : ナノメートル)	280~315	315~400
肌への吸収	表面だけ	奥深く真皮まで到達
肌の色の変化	赤くなる (炎症作用) 徐々に黒くなる	すぐに黒くなる
肌の性状、	赤く腫れる、水疱ができる	弾力が失われる
将来的な肌の状態	しわ、シミ、皮膚がん	しわ、たるみ、皮膚の老化
日焼け止めの指標	SPF	PA

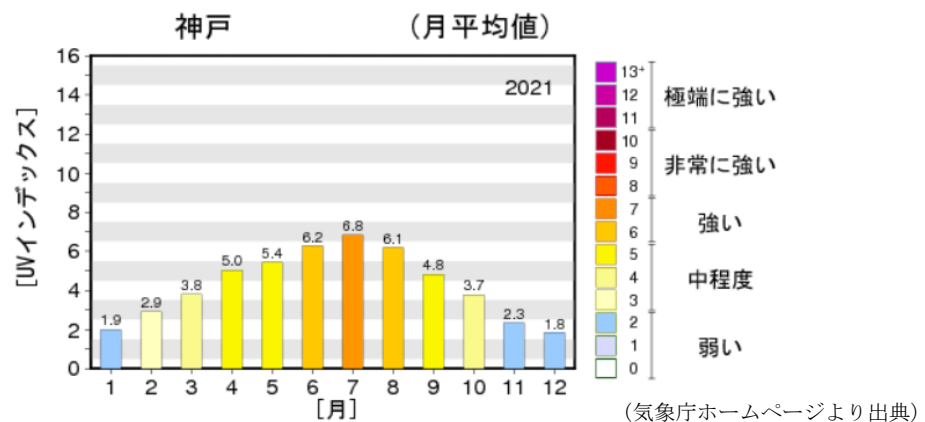
●このような影響がある紫外線から身を守るためには・・・

1. 紫外線の強い時間帯を避ける (紫外線に当たらない)
2. 日陰を利用する
3. 日傘を使う、帽子をかぶる
4. 衣服でおおう
5. サングラスをかける
6. 日焼け止めを上手につかう



●太陽の日射しがきつくない冬場であれば、対策はしなくても大丈夫？

1年間の紫外線の量を見てみましょう (2021年の神戸のデータ)



夏場に比べると少ないですが、12月でも紫外線がふりそそいでいることがわかります。よって、紫外線対策は1年中行うことが良いといえます。

●紫外線から目を守ろう！

肌だけを紫外線対策していても、目に紫外線が当たると脳が「メラニンを作れ」と命令を出して、肌はシミやそばかすで黒くなることがわかっている。

※メラニン：紫外線から肌を守る重要な物質。肌が紫外線による刺激を受けるとメラニンが作られ、そのメラニンが肌の表面で紫外線を吸収し、ダメージが肌内部まで届かないようブロックする。

●最後に、日焼け止めの選び方

【日焼け止めの効果を表す数値】

**SPF** = Sun protection Factor (UV-Bを防ぐ強さ)

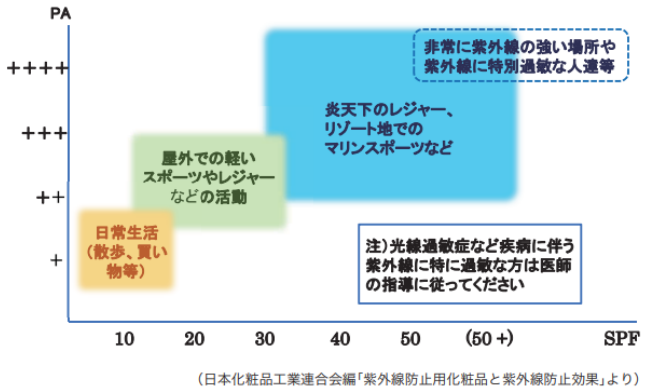
赤くなる日焼けをどれだけ防げるかを数値化したもの。最高は **SPF50** と決められている。

例) SPF30 の日焼け止め  
何も塗らないと肌が赤くなるまで 20 分  
かかる人の場合

↓  
↓ SPF30 の日焼け止めを塗ると...

↓  
肌が赤くなるまでに  
20 分×30=600 分 (10 時間) かかる。

太陽が出ている時間を 12 時間として、そのうち 5 時間外にいる場合なら SPF15 で十分効果はある。



**PA** = Protection Grade of UVA (UV-A を防ぐ強さ)

- PA+ UV-A 防止効果がある
- PA++ UV-A 防止効果がかなりある
- PA+++ UV-A 防止効果が非常にある
- PA++++ UV-A 防止効果が極めて高い

かなり～、非常に～、極めて～とあいまいな表現である。PA はあまり重要にしないでよい。

☆最近では、飲む日焼け止め (サプリメント) もある。  
日焼けをする前に飲むタイプや、毎日飲むタイプがある。

☆詳しく知りたい方は、  
環境省が出している、紫外線環境保護マニュアルや気象庁のホームページも見てみてください。



●講演後の質疑応答より  
(ろう者の質問)

- Q. 孫の少年野球を観に行っていて、長い間外にいたので日焼けがひどかった。お風呂に入ると痛いし、皮がめくれてきた。日焼けした後はどうすればよいか。
- A. 日焼けは弱いやけどをしたのと同じこと。熱いお風呂は刺激になるので避けて、冷たい水のシャワーが良い。日焼けの状態によっては病院で診てもらうことを勧める。ちなみに、やけどをした場合には、まずその部位を 30 分冷やすことが基本。その際、冷やすために氷を使う必要はない。体温の約 36℃よりも下げることが重要なので、30℃のものを当てることで問題ない。水道水をかける、ぬらしたタオルを当てる、などで対処できる。



- Q. 目を守るためにサングラスをかけている。サングラスと顔の間から入る光 (紫外線) も防ぐ必要があるか？
- A. サングラスということよりも、「紫外線をカットできるメガネ」であることが重要。レンズの色は、黒いと瞳孔が開いて光を集めようとするので、横からの光も目に取り込みやすくなってしまいます。よって、顔の横もカバーするメガネ (スポーツタイプの湾曲しているもの) はより紫外線をカットできる。



このタイプがオススメ