



# グリーンポトスニュース

24号：99年8月

長かった梅雨が終わり、夏本番です。夏といえば、サンサンと照り付ける太陽。そうです。日焼けの季節です。そこで今月の話題は、『日焼け』についてです。

## 日 焼 け

夏は海に山に、そしてプールにと、日焼けの季節です。真黒に焼けた肌は、夏の勲章かもしれません。しかし、日差しの強い夏の日には何の予防もしないで、海や山で遊んでしまい、皮膚が赤く腫れ上がり、皮がむけ、夜も眠れないという経験は誰でも一度はあるのではないのでしょうか。

日焼けは太陽光線の中に含まれている UVB と UVA と呼ばれる 2 種類の紫外線が原因で発生します。

日焼けにもいろいろな症状があります。前述のように皮膚が腫れ上がるものを日焼け(Sunburn)と呼んでいます。これは、主に UVB の作用によるものです。

これとははるかに症状が軽く、皮膚がただ黒くなるだけのことがあります。たとえば、運転焼けと呼ばれるもので、夏にクーラーをかけて窓を閉めて車を運転しているとなるもので、黒化(Suntan)と呼ばれています。これは、UVB は窓ガラスを透過しないため、UVB の作用は受けず、主に UVA により日焼けを受けます。この場合、皮膚が赤く腫れ上がることも、皮がむけることもありません。



ですから、真黒に日焼けしたいが皮膚が腫れるのは嫌な場合は、UVB だけを遮断すれば良いのです。ガラス越しに焼くか、“サンオイル”を使用すれば良いのです。黒くなるのも嫌な場合は、UVA まで遮断する必要があります。UVA、UVB を同時に遮断するのが“日焼け止め”なのです。つまり、“サンオイル”と“日焼け止め”の関係は UVB や UVA をどの程度遮断するかという兄弟のような関係なのです。

皮膚の健康を考えると、Sunburn の原因になる UVB は、皮膚を赤く腫れ上がらせるだけでなく、シミやソバカスの原因にもなります。また、皮膚癌との因果関係もあると言われていいますので、夏、肌を焼く時は UVB だけは遮断することをお勧めします。