

# 紫外線に気をつけて！



いよいよ夏本番！暑さと共に紫外線が鋭く降り注ぐ季節がやってきました。おでかけには日焼け止めや日傘を使う人も多いのではないのでしょうか。

さて、紫外線を浴びてしまうとあまり身体に良くないと聞きますが、いったい紫外線は人体にどのような影響を与えるのでしょうか？

**紫外線とは？**：紫外線は大きく以下の3つに分類できます。



## UVA (紫外線A波)

- ・地上に届く紫外線の約9割を占める
- ・肌の奥へと侵入し蓄積的なダメージを与える
- ・シミやしわを作り、老化を促進



## UVB (紫外線B波)

- ・短期間で肌へのダメージを残す
- ・日焼けによる炎症や肌荒れを引き起こしやすくする
- ・皮膚がんの誘発



## UVC (紫外線C波)

- ・オゾン層に阻まれ、ほとんど地上に到達しない

日常生活で注意しなくてはいけないものは、UVAとUVBの2種類になります。これらの特徴をしっかりと把握し、それぞれにあった対策をしていくことが必要です。

## 紫外線予防と対策

皮膚だけでなく、目からも日焼けをします。

紫外線を予防するためには、適切な対策を行うことが必要です。

- ①外出は紫外線の強い時間帯（10時～14時）を避ける
- ②日陰の利用

③日傘や帽子を活用する

④衣服で肌の露出を抑える、直接日光に当たらない

⑤サングラスをかける

⑥日焼け止めの使用：

UVA対策にはPA、UVB対策にはSPF

日焼け止めはこまめに塗りなおすことが大切です。

活動に応じたPA、SPFの日焼け止めを使いましょう。

洗濯物など屋外での家事：PA+、SPF20前後

散歩：PA++、SPF30前後

海水浴やバーベキューなど：PA+++、SPF50前後

⑦食品で老化を予防：

・鮭、エビやカニなどの甲殻類に含まれる“アスタキサンチン”

→シワの形成を抑制

・イチゴやレモンなどに多く含まれる“ビタミンC”

→シミやしわの原因となるメラニン色素の生成を抑える

紫外線は体に悪いというイメージがありますが、日光に当たることで免疫力を高めたり、ビタミンDを生成するなどさまざまなメリットもあります。そのため適度に浴びることも必要です。



これからの時期は特に紫外線が強いとされる季節なので、早め早めの紫外線対策をして過ごしましょう。

# マイナンバーカード 交付専用休日臨時 窓口のお知らせ



マイナンバーカード交付専用の休日臨時窓口を開設します。マイナンバーカードを受け取るのに平日都合がつかない場合ご利用ください。

とき 8月25日(日) 9月29日(日)  
いずれも9時～17時

ところ 朝日町役場  
町民環境課臨時窓口  
または2階交付会場

その他 事前に電話予約が必要です。  
(直近の開庁日17時まで)

予約先・問い合わせ先  
町民環境課 TEL 377-5653



有料広告掲載欄

住み慣れた地域でより良い生活を♪

＊お気軽に見学にお越し下さい＊



入居者募集中

＊在宅での生活が難しい方や入院中の方もご相談下さい  
＊介護・認知症についてのご相談も受付けております

入居要件 要介護1以上の方



医療法人 福島会

「ゆ」っくり「た」のしく「か」そくのように豊かな生活がテーマです



グループホームあさひ 三重郡朝日町小向2064-1  
☎376-3300

ふくじまだより

検索

日々の様子をブログにて公開中!