

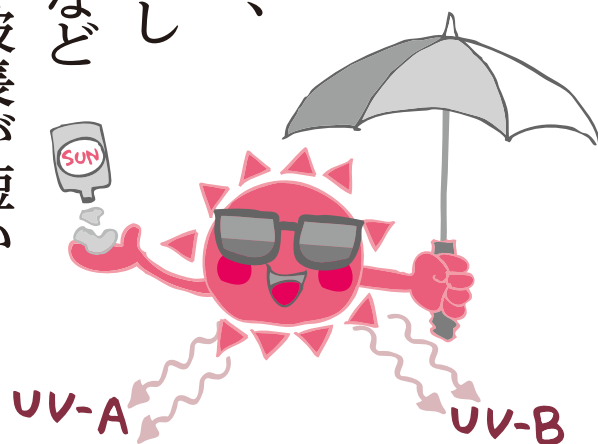


日差しが強い日が続いていますが、最近、紫外線量が増加していると聞きます。本当でしょうか？



大気汚染対策
が進み、空気中の
微粒子が低下す

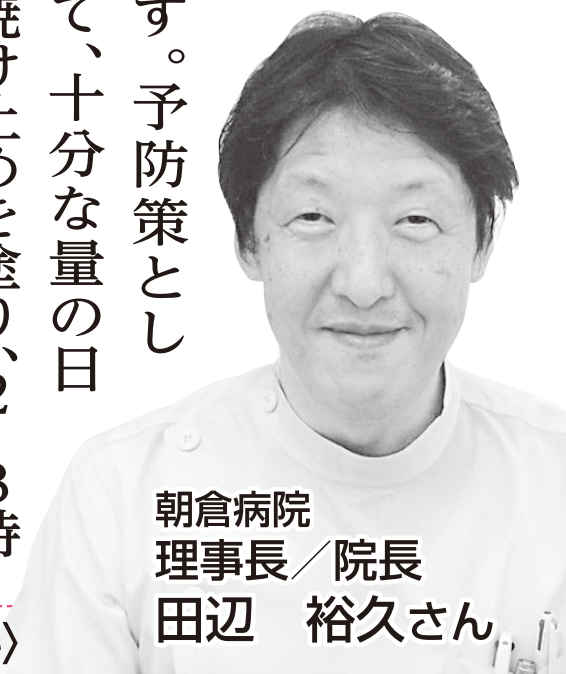
ることで紫外線量が年々増加しているようです。紫外線には、波長が長く皮膚の奥の真皮にダメージを与え、しわやたるみ、見た目の老化を起こすUVAと、皮膚の表面の表皮にダメージを与え日焼け、皮膚の炎症、しみやそばかすなどを引き起こす波長が短いUVBがありますが、両方の影響で皮膚がんや白内障、抜け毛や全身疲労、免疫低下の原因となります。また、暑さからくる脱水がさらにリスクを高めるので、この夏は特に要注意で



す。予防策として、十分な量の日

焼け止めを塗り、2〜3時間ごとに塗り足すことが

重要です。目には色が薄めの紫外線カットのサングラス、日傘や帽子の活用も有効です。ただ紫外線は、骨粗しょう症や骨折予防のビタミンD生成には必要なので、朝や夕方の紫外線量が少ない時間帯に3〜10分ほど浴びることも重要です。これからは紫外線との戦いになりそうですね、街中や郊外、至る所でまさに市街（外）戦です。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん