



紫外線対策はお早めに



紫外線が強いのは真夏のイメージですが、初夏にあたる5月はすでに紫外線が強くなり始めています。紫外線の浴びすぎは、シワ、シミ等の原因となるだけでなく、さまざまな健康に影響があります。

長期的な健康への悪影響予防のためには、紫外線の浴びすぎを防止することが重要です。

紫外線が関係していると考えられている病気

急性

- ①日焼け
(サンバーン、サンタン)
- ②紫外線角膜炎(雪目)
- ③免疫機能低下



慢性

<皮膚>

- ①シワ(菱形皮膚)
- ②シミ、日光黒子
- ③良性腫瘍
- ④前がん症(日光角化症、悪性黒子)
- ⑤皮膚がん

<目>

- ①白内障
- ②翼状片

<対策>

- ① 紫外線の強い時間帯を避ける。
- ② 日陰を利用する。
- ③ 日傘を使う、帽子をかぶる。
- ④ 衣服で覆う。
- ⑤ サングラスをかける。
- ⑥ 日焼け止めを上手に使う



過剰に恐れず、適切に対策をして、紫外線と上手に付き合しましょう。