

海やプールで 気をつけよう!

日焼け

海やプールに出かける機会が多い夏。夢中で遊ぶうちに強い日差しで肌が真っ赤、という事態はさげたいものです。日焼けはヒリヒリ痛むだけでなく、シミや皮膚がんの原因にもなります。たかが日焼けと油断せずに、しっかりと紫外線対策をして夏を過ごしましょう。



知っておこう 2種類の日焼け

日焼けには2種類あります。ひとつは、大量の紫外線を浴びることで起こるサンバーンです。やけどと同じ症状で、皮膚の炎症が起こり、赤くなったりヒリヒリ痛みます。ひどい場合には、水ぶくれやむくみがかかります。

もうひとつは、日焼けした数日後に起こるサンタンです。痛みはなく、皮膚が褐色になります。これは皮膚でメラニン色素が生成されることで起こります。紫外線が皮膚の奥深く浸透するのを防ぐための作用ですが、過剰なメラニンの生成はシミの原因となります。

日焼けによる主なトラブル

皮膚がん

紫外線により皮膚の遺伝子が傷つけられ、突然変異を起こし、がん細胞となる

免疫力低下

皮膚の免疫力を保護細胞を紫外線が破壊。細菌やウイルスに感染しやすくなります

シワ

皮膚の奥にまで紫外線が到達し、コラーゲンなどの肌のハリにかかわる繊維を破壊する

シミ

紫外線を浴び続けることで、色素細胞に変異が起こり、メラニンが過剰に生成される

日本人に多い3つのスキンタイプ

	スキンタイプ1	スキンタイプ2	スキンタイプ3
肌の特徴	色白	ふつう	色黒
日焼けの仕方	すぐ赤くなるが黒くはならない	赤くなったあとに褐色になる	あまり赤くならずすぐ黒くなる
日焼けによる痛み	痛みが起きやすい	すこし痛む	あまり痛まない
紫外線によるダメージ	受けやすい	やや受けやすい	受けにくい

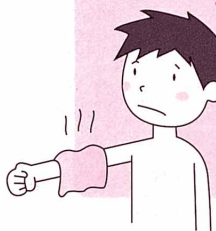
スキンタイプ1の人は紫外線により深刻な皮膚のトラブルを起こしやすいので、とくに注意が必要です。スキンタイプ3の人は、メラニンの過剰な生成によるシミに注意してください。

ひとことに日焼けといっても、人によって紫外線に対する皮膚の反応は異なります。その反応によって皮膚のタイプを分けることができます。日本人の皮膚は主に3つのタイプがあり、それぞれ注意すべき点も変わってきます。

あなたの スキンタイプは?

日焼けしてしまった! そんなときは...

1. 冷たい水で湿らせたタオルや氷を当てて、患部を冷やす
2. 皮膚を刺激しないよう衣服の着脱はそつと行う
3. 水ぶくれができたなら清潔なガーゼで患部を覆い、皮膚科で治療する
4. ほてりが治まったらビタミンCを含んだ化粧水などでケアする



海やプールでの 日焼けを防ぐために...

1. 午前10時から午後2時のもっとも日差しの強い時間は、できるだけ直射日光をさける
2. 日焼けどめをこまめに塗る。少し多すぎるかなという程度でOK
3. つばの広い帽子や日傘、サングラスを使う
4. 泳がない間は色の濃い長袖の服を着て、肌の露出をさける



海やプールで楽しく過ごすために、紫外線対策を忘れずに行いましょう。焼けてしまった場合の対処法とあわせて知っておけば、夏の日差しも怖くありません。

日焼けの 予防策・対処法