



保健だより

令和7年
2025年
5月

ヒノキの花粉症シーズンを終え、春の花粉症は一段落を迎える5月となりました。梅雨前の良い気候の5月ですが、実は真夏と同じくらいの紫外線が降り注いでいます。夏と同じくらい紫外線には気をつけましょう。

紫外線Ultra Violet にはA波・B波・C波があります。

シワの原因A波、シミの原因B波、そして皮膚の病気の原因になるC波

紫外線 Ultra Violet

効果・作用

殺菌・消毒作用
ビタミンDの合成
血行促進
新陳代謝の促進

A波 UVA・シワ・たるみの原因
B波 UVB・シミ・ソバカスの原因
C波 UVC・皮膚病の原因

日焼け止めに書かれている SPF と PA って？

SPF : Sun Protection Factor・UVBの防止

PA : Protection grade of UVA

数字が大きい程効果大

防御力の強さ

* 100%は防げない

子供には強いものを1回塗るよりも

弱いものを数回塗りがいいですよ

+ 効果あり

++ かなり効果がある

+++ 効果が非常に高い

++++ 効果が極めて高い

陽にあたり、日焼けで赤くなるまでの時間を**SPF 1**（約20分）として、

SPF 30は日焼けを30倍、**SPF 50**は50倍遅らせることができる。



< 対策 >

日焼け止めを塗る
薄手の長そでを着る
ラッシュを着る

UVAにはビタミンDの合成作用もあります。ビタミンDは骨を作るために不可欠なビタミンです。日焼けを気にしすぎて、まったく日に当たらないと骨が弱くなってしまいます。日差しの弱いときに日光浴をしたり、外遊びをしましょう。