

健康と美容に害を及ぼす紫外線。



その手の紫外線防御で頬に隠れたり、帽子はつけていますか。運動をしていると汗が流れます。汗は皮膚の毛穴の開閉が活性化する「蒸発熱」と呼ばれます。ではなぜかといわれるのは、皮膚には汗孔から汗を出す汗腺があります。汗は「体温調節機能」といって、体温を調節するのにあつた人気をもつていて、体温を調節するのにあつた汗腺を活性化させます。これは「紫外線による体温調節」です。



回答者
武田裕子さん

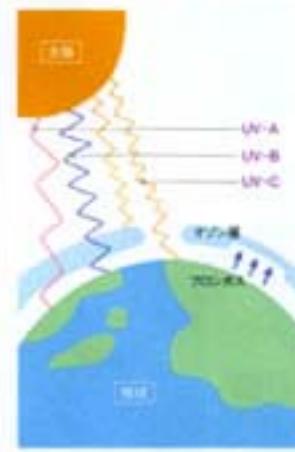
■人物紹介
武田裕子さん
三浦医療大学准教授、医療技術大学院准教授にて一般皮膚科・皮膚科医として皮膚科・形成外科の治療に携わる。その後、専門にてある二度目のクリニックを開業する一方で、クリニック内にて皮膚科医として皮膚科の治療を行っている。
<http://www.yamada-jfukaku.com>

- A** 紫外線は紫外線の弱い季節でも、いくらでもUV-Aを吸収するので、UV-Aを防ぐことは大切です。
- B** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- C** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- D** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- E** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- F** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- G** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- H** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- I** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- J** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- K** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- L** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- M** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- N** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- O** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- P** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- Q** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- R** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- S** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- T** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- U** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- V** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- W** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- X** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- Y** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。
- Z** 紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つであるから、太陽光に含まれる波長が紫外線に含まれる波長よりも長いから、太陽光の中でも紫外線を防ぐことは大切です。

知っておきましょう

紫外線の種類

紫外線は太陽光線に含まれる波長の一つ、波長の長い順に分類されます。



●UV-A(高波長紫外線)
直射日光でなく、反射光を含む波長の長いUV-Bよりも長いUV-Aは、皮膚にダメージを与えるよりも、皮膚を保護する機能をもつています。そのため、UV-Aは「年齢肌」といわれています。

●UV-B(中波長紫外線)
主に皮膚の表皮にダメージを与えて、皮膚細胞を死滅・失活させてしまうこと。皮膚ラジカルやDNAを通過できないので、室内や日陰にはいることが可能ですが、室内にいる間に皮膚のダメージが発生する危険性があります。

●UV-C(低波長紫外線)
最も強力なエネルギーで、通常はオゾン層に吸収され、地表には届かない。しかし、最近では、オゾン層破壊の影響で、オゾンホールに近い国では皮膚癌や白内障などが増加している。

知っておきましょう UV-BとUV-Aの皮膚への影響



UV-Bは皮膚の表皮(エピダーミス)などに直接作用して、皮膚細胞を殺す力を持っています。そのため、皮膚の表皮にダメージを与えるUV-Bは、「年齢肌」といわれています。

UV-Aは皮膚の表皮に直接作用して、皮膚の変化を起こす力を持っています。そのため、料飲や個人衛生の衛生管理によって皮膚の状態を改善する効果があります。

皮膚には「年齢肌」といわれる皮膚が存在します。これは、皮膚の老化過程で、皮膚細胞の代謝が遅くなることで、皮膚の表面が荒れたり、皮膚の色が黄ばんだり、皮膚の質が柔らかくなったり、皮膚の弾力が低下したりするなどの現象です。そのため、料飲や個人衛生の衛生管理によって皮膚の状態を改善する効果があります。

そのため、料飲すれば皮膚は改善されることがあります。

また、料飲は皮膚の弾力に多く関係するため、料飲は皮膚の細胞の活性化により、皮膚の弾力が増加する可能性があります。そのため、料飲は皮膚の弾力を改善する効果があります。