

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

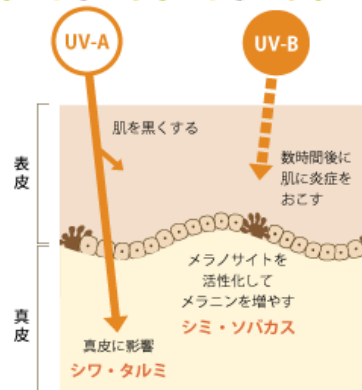
★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

紫外線の種類と身体への影響

紫外線には、「UV-A」「UV-B」「UV-C」の3種類があります。地上に到達するのが「UV-A」と「UV-B」で、「UV-C」はオゾン層で吸収されてしまうため、地上には到達しません。

右の図のように「UV-A」は真皮まで届き肌の老化を進めると言われています。対策をせず長期に浴びるとシミやたるみの原因になります。

「UV-B」は赤くなりヒリヒリと炎症を引き起こします。日焼け後にメラニンを増加させて、シミやソバカスの原因になるだけでなく角質の保湿力を低下させ、肌のかさつきやキメの乱れなどの悪影響をもたらします(注1)。また、紫外線が原因で起こる病気として、光線過敏症、白内障、皮膚がんなどがあります。



【光線過敏症（日光アレルギー）】（日光じんましん）（多形日光疹）

日光じんましんは、日光に当たった部分に、大きく盛り上がったような発疹や赤みやかゆみが生じます。日差しを浴びてから数分程度で発症し、数時間以内に消えることが多いですが、長時間にわたって症状が続くことがあります。体の広範囲に日光じんましんが生じると、頭痛、めまい、吐き気など皮膚以外にも症状が現れます。

多形日光疹は、日光に当たった部分に赤くぶつぶつした発疹が生じます。日光に当たってから30分～数時間後に発症することが多いですが、翌日以降に発症する場合もあります。症状は数日経つと自然に消えますが、何度も繰り返すと色素沈着を引き起こすことがあります。また、薬などの化学物質が日光によって変化することでアレルギーとなり、光線過敏症が生じることもあります。薬以外にも化粧品や食品などが原因となる場合もあります。



参考：サワイ健康推進課「日焼けと何が違う？光線過敏症とは」(https://kenko.sawai.co.jp/theme/202306.html)2025/5/15

【白内障】

水晶体が濁ってきて、進行するにつれ見えにくくなる病気で、主な原因は加齢などですが、世界保健機関によると約20%は紫外線によるものとされています(注2)。紫外線を受けると活性酸素が発生し、これにより水晶体の細胞内に含まれているたんぱく質が酸化されることで白内障を引き起こします。

(注2) <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/radiation-the-known-health-effects-of-ultraviolet-radiation>

【皮膚がん】

紫外線によって細胞のDNAが長年にわたり繰り返し傷つけられているうちに、傷の直し間違いが起こり突然変異となります。その部分が偶然にもがんの発生に関わる遺伝子であった場合、その細胞が勝手に増殖してがんになる場合があります。

参考：日本皮膚科学会「皮膚病Q&A」(https://www.dermatol.or.jp/qa/qa2/q07.html)2025/5/15

(注1)：Kao「紫外線の種類には何かある？その影響は？」(https://www.kao.com/jp/binkanhada/uv_01_01/2025/5/14) JCIA「紫外線編」(https://www.jcia.org/user/public/uv/)2025/5/14

紫外線対策

●長袖の着用

UVカットの洋服やスカーフを使用



●日焼け止めの使用

1日に数回、顔・腕・脚・首など露出部分に多めに塗布



●UVカット眼鏡の使用

UVカット率99%、紫外線透過率1%、UV400などの表記があるもの



●紫外線対策に効果的な食品を摂取

トマト・スイカ・ピーマン・アボカド・キウイ・シャケ・イクラ・ブロッコリーなど



しゅうじつ薬局情報

～6月・7月の輪番営業日～

6/7(土)・6/8(日)・6/28(土)・6/29(日)

7/19(土)・7/20(日)・7/21(月)

いずれも営業時間：8:30～18:00

処方せん・お薬手帳・マイナ保険証をお持ちください。

★薬局イベント情報や新着情報はこちら↓↓



お天気クイズ Part2

【問題1】 平年並みの「平年」とは過去何年分の平均値を指しているのでしょうか？

① 5年 ② 15年 ③ 30年

【問題2】 雷が鳴っている時、家の中で危険な場所はどこでしょうか？

① 居間 ② 廊下 ③ お風呂

(本誌の発行所)
岡山県岡山市北区田益1291-1 就実大学薬学部附属薬局 学べる薬局
〒760-0801 岡山県岡山市北区田益1291-1 就実大学薬学部附属薬局 学べる薬局
TEL:086-294-9100 FAX:086-294-9101 E-MAIL:shujitsu@shu-u.ac.jp
ホームページ:shujitsu.co.jp