

紫外線を正しくブロック

肌にも目にも、紫外線の爪あとを残さない!



日差し(紫外線)が強くなる夏。紫外線にはビタミンDを合成し骨を強くする働きや細菌・ウイルスを殺菌する効果がある一方で、紫外線によって起こる病気もあります。

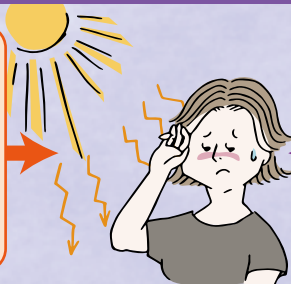
近年、オゾン層の破壊により紫外線の量は年々増加、健康被害も増加しています。

適切な紫外線対策を行い、また紫外線を浴びた後には正しいケアを行って健康に過ごしましょう。

紫外線が関係していると考えられる病気

急性

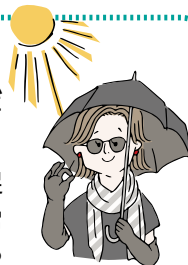
- 1 日焼け
- 2 紫外線角膜炎(雪目)
- 3 髪や頭皮を傷める
- 4 免疫力の低下



慢性

- | | |
|--|--|
| [皮膚]
<ol style="list-style-type: none"> 1 シワ 2 シミ、日光黒子 3 良性腫瘍 4 日光角化症、悪性黒子 5 皮膚がん | [目]
<ol style="list-style-type: none"> 1 白内障 2 翼状片 |
|--|--|

紫外線対策



- 日差しが強まる10~14時頃は外出をできるだけ控えましょう。
- 日焼け止めクリームは顔だけでなく首や手足など露出している部分に塗りましょう。日常生活で浴びる紫外線を防ぐにはSPF10やPA+で十分です。屋外に長時間いる場合はその程度に合わせて選択しましょう。
- 日傘、つばの広い帽子、サングラス、長袖の服等を活用しましょう。

*日傘は紫外線遮断効果のある黒色がお薦めです。UVカット加工が施されているばなお、好ましいです。

*サングラスは紫外線カット表示のある、色のあまり濃くないものを選ぶようにします。色の濃いサングラスは瞳孔を開き、紫外線カットの加工が不十分な場合に、かえって紫外線を多く取り込むことになるからです。また多方向からの紫外線を遮れるよう、横までカバーされているタイプが効果的です。

日焼け後のケア



- 「日焼け=やけどを負っている」状態なので、できるだけ刺激を避けましょう。日焼け部分には水で濡らした柔らかいタオルを当て、その後タオル越しに保冷剤などを当ててしっかり冷やしましょう。
- 日焼け直後の皮膚は敏感なため、水以外の感染原因になるものはつけないようにしましょう。
- 皮膚の赤味が落ち着いてきたら、乾燥を防ぐため乳液やクリームなどで水分と油分を補うようにしましょう。

あなたの健康を
見つめてみませんか?

人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もごございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東
高井戸東健診クリニック

ご予約はこちら
03-3331-6823
(平日 9:00~17:00)

高井戸東健診 検索 🔍



長野県上伊那郡辰野町
ほたるの里健診センター

ご予約はこちら
0120-371-787
(平日 9:00~17:00)

ほたるの里健診 検索 🔍