

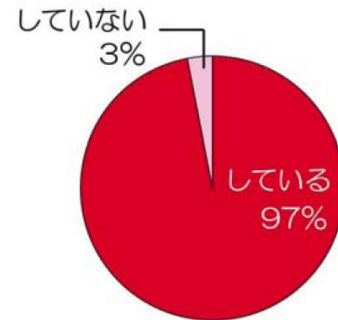
紫外線対策

5・6月は紫外線対策がキーワード

トークの始まりは

- ・紫外線対策されていますか？

お肌の予防データ



髪の毛への予防、対策はまだまだされていないケースが多いです。

問題：

UVって何の略？

答えは次のページへ ↓

UVは

ウルトラバイオレット (**Ultraviolet rays**)の略

- ・紫外線は3種類UV-A、UV-B、UV-Cがあります。このうち地上に届くのはAとBです。

現在Cはオゾン層によって守られ地上には届きません。

UVの基礎知識

紫外線の種類について

■UV-Aについて（生活紫外線）

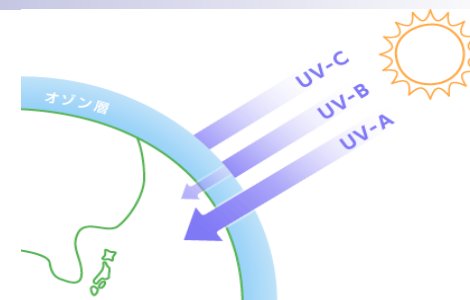
A波は波長が長く1年中降り注ぎ、浸透性が高いので35～50%が表皮を通過して、皮膚の深部まで入ります。雲や霧、窓ガラスも透過します。

長い間浴び続けることにより既存のメラニン色素が黒くなり、次第に色素沈着がおこります。しわ・たるみなどの老化につながります。

赤くならず黒くなり（これをサンタンと言う）、UV-Bの作用を強め悪影響を増大させます。日常生活の中で知らず知らず受ける紫外線のため「生活紫外線」とも言われています。

■UV-Bについて（レジャー紫外線）

B波は波長が短く、海水浴等の後に赤くヒリヒリを発生させますので「レジャー紫外線」とも呼ばれています。主に肌表面の表皮に作用し、その作用は急激で皮膚細胞にダメージを与え、サンバーン（皮膚の炎症・やけど）を起します。2～3日が経って赤みが引いた後に、メラニン色素の沈着によるサンタン（二次黒化・日焼け）が起こり、シミ・ソバカス・乾燥の原因になります。

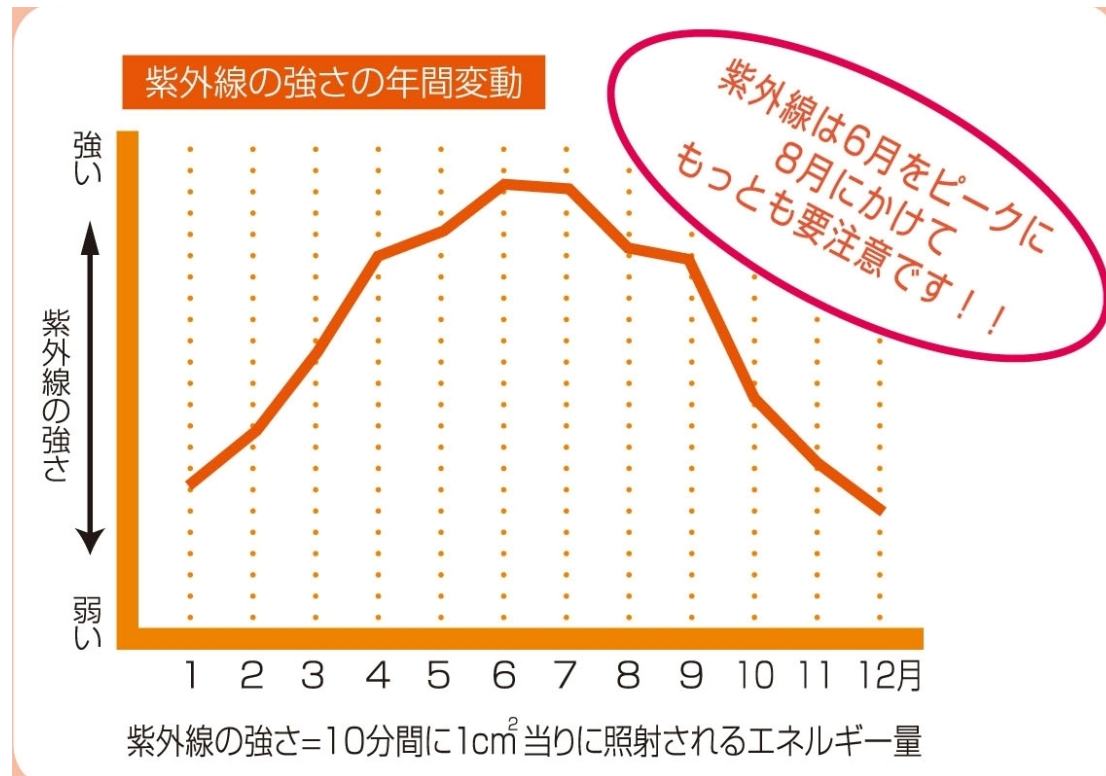


※参照：環境省『紫外線環境保健マニュアル2008』

UVの基礎知識

紫外線の強い時期

- 紫外線は4～8月をピーク。夏至の日が一番強い。
- 午前10時～午後2時がピーク。
- UV-Aは雲におおわれた日も地上に達します。



UVの基礎知識～豆知識編

天気によっても紫外線は変わる

- ・ 晴れ 100%
- ・ 曇り 60%
- ・ 雨 20%



日本で一番紫外線が強い都道府県

- ・ 1位 長野県
- ・ 2位 宮崎県
- ・ 3位 沖縄県

※ 標高が高くなると紫外線は比例し、強くなる。

UVの基礎知識

紫外線の反射率

水面ではなんと **100%**

波の無い静かな水面の場合

• 芝	1%	~	2%
• コンクリート	5%	~	6%
• 乾燥した砂浜	15%	~	20%
• 水面 (さざなみ~静か)	10%	~	100%
• 雪	80%	~	95%

UVの基礎知識

色別の紫外線の透過率

白	:	19.37%
ピンク	:	9.60%
青	:	4.77%
黒	:	1.67%

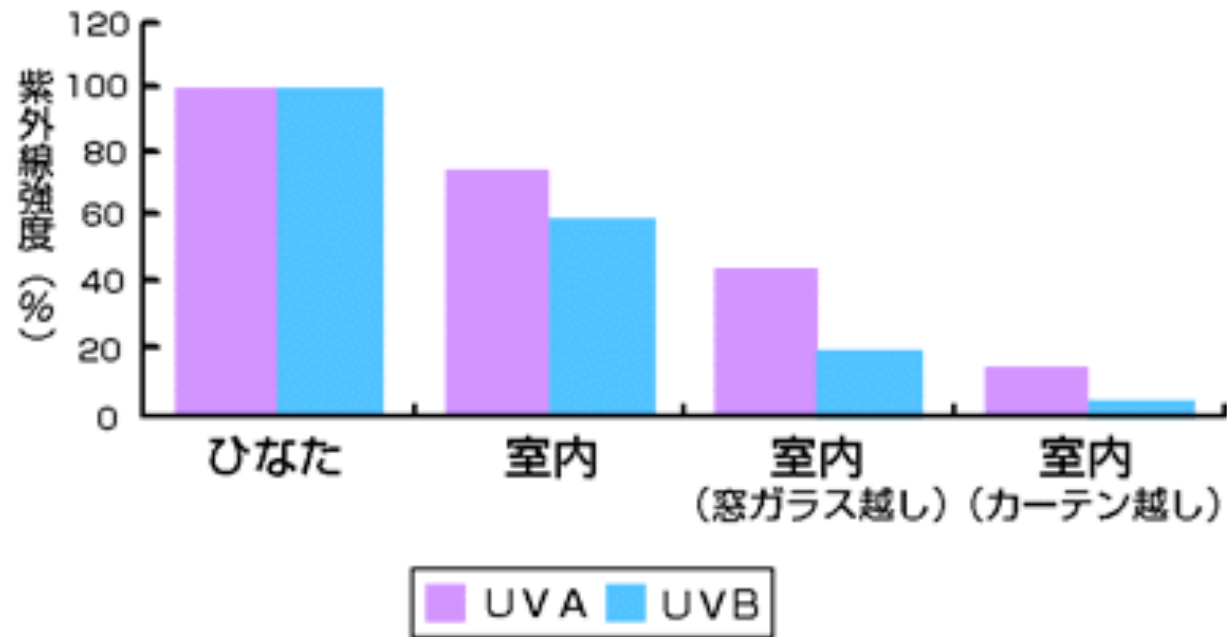
髪や頭皮を守るポイント

頭皮で日焼けしやすい分け目には日焼け止めクリームを塗る

日傘や帽子を上手く利用することで紫外線から守る。

帽子の選び方としては、帽子は薄めの色で圧迫が無く、通気性が良く、つばの広いものがお勧め。一番適したものは麦わら帽子です。

UVの基礎知識



※ 室内やガラス越し、カーテン越しにも紫外線は届きます。

UVの基礎知識

- 毛髪はUVによりダメージを受けると損傷が蓄積される。
- UVによりシスチンが分解され、強度が低下する。
- UVにより水分を保持するタンパク質が破壊される。
- 活性酸素メラニンが酸化分解される。
- キューティクルの損傷。
- 枝毛、切毛、ツヤがなくなる、髪のコワつき。

このキューティクルの損傷の特徴は、紫外線の場合は「キューティクルのめくれ上がり」が観察されます。



UVの基礎知識

- ・髪は皮膚のように再生できない

紫外線によるダメージは髪に蓄積し続け、ダメージがダメージ生む状態となっているのが現状です。

- ・ダメージに気付きにくい

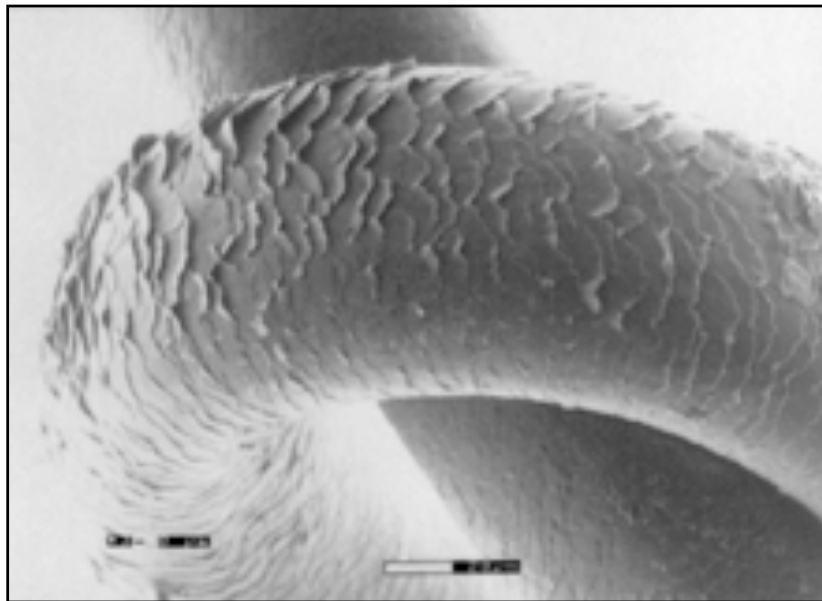
毛髪は肌と異なり、紫外線を浴びたことによって起こるほてりや、赤みといったすぐに分かる症状が無い為、日常生活において紫外線によるダメージに気付きにくいといった特徴があります。

UVの基礎知識

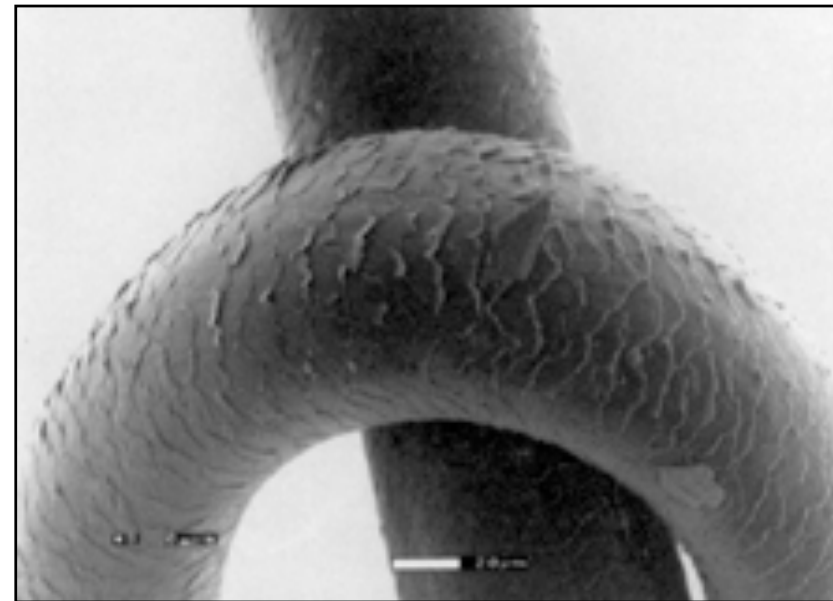
紫外線照射の毛髪と紫外線を浴びていない毛髪

強い紫外線は、髪の強さを保つ構造（シスチン結合）が切断されるので、髪のうるおいを保つキューティクルがはがれやすくなり、髪のパサつき・ゴワツキの原因になります。

【紫外線を浴びて傷んだ毛髪】



【紫外線を浴びていない毛髪】





UVの基礎知識

紫外線で毛髪の弾力がなくなり、切れやすくなる理由

紫外線のエネルギー量に応じて毛髪の引っ張り強度は劣化（特に海水に浸した状態）し、切れやすい状態に変化します。これは、毛髪タンパク質分子間の側鎖結合の一つであるジスルフィド結合が紫外線により酸化分解するためです。

紫外線で毛髪が変色する理由

毛髪の色は、毛皮質と髄質に存在するメラニン色素により決定されますが、紫外線を浴びると毛髪は変色します。これは紫外線によりメラニン色素が光分解を受けるためです。

紫外線による毛髪が乾燥する理由

戸外で活動することの多い方は、毛髪が硬くなり、ゴワゴワした感じになります。これは紫外線を長時間受けた為に毛髪が乾燥化してくることに原因があります。毛髪は通常湿度（40～60%）下では、10～14%の水分量を保持します。毛髪的水分保持はケラチンのもつ親水基側鎖のアミノ基及びグアニジン基の関係やジスルフィド結合の水和によるもので、これらが紫外線により破壊され、必然的に毛髪的水分保持能力は低下し、乾燥化を招くこととなります。

5・6月は紫外線対策がキーワード

以下の中で、日常生活で使用しているアイテムや
実践していることはありますか？

[複数回答](n=200)

