

ただの老化とはべつのもの？ 「光老化」ってなに？

ホームガス課
森田 裕樹

生まれたばかりの赤ちゃんのときは、誰もがプルンプルンの肌ですが、年齢を重ねるとともに、お肌の悩みがでできますよね。それは、誰にでもやってくるもので、加齢による自然な老化が原因です。

その自然な老化に紫外線をはじめとする光が加わって老化するものを「光老化」といいます。シミやしわは、自然な老化でもできますが、特に光老化によるしわは深く長く、また肌に黄ばみやごわつきもでできます。

現代は、オゾン層の減少などによって、紫外線量が年々ふえているのが実情です。女性だけでなく男性も、紫外線対策はしっかり知っておきましょう。

光老化と紫外線との関係

太陽光には、近赤外線やブルーライトなどがありますが、紫外線も太陽光の1つなのはご存知のことでしょう。

紫外線には、体内でビタミンDを作るという作用もありますが、それ以上に大きな問題を起こすことがわかっています。それが、紫外線を浴びることによってからだやお肌の老化を起こす「光老化」という問題です。紫外線によって、からだや肌にさらに悪い影響を及ぼすのです。

肌への影響

肌に影響を与える紫外線には、UV-AとUV-Bの2つがあります。

UV-A

皮膚の深い部分である真皮や皮下組織にまで届くほど波長が長いものです。線維芽細胞にまで損傷をあたえることで、コラーゲンやエラスチン、ヒアルロン酸などの分泌量が低下してしまうのは、光老化の主な原因だとみられています。そのため肌へのダメージも深いです。日焼けするとサンタンと呼ばれる皮膚が黒くなる状態がUV-Aの日焼けの特徴。

天気が曇りの日でも、また屋内のガラス越しにも降り注ぎます。シミやしわ、肌の弾力も奪われてしまいますし、またメラニン色素の合成を増やして、シミが目立ってきます。肌に赤みや炎症が起きにくいので気が付かないうちに、紫外線を浴びていることがあります。皮膚がんの原因になることもあるため、注意が必要です。

UV-B

UV-BはUV-Aよりも波長が短く、そのため肌の表面にしか届きませんが、皮膚に直接ダメージを与えます。

サンバーンと呼ばれるもので、日焼けすると肌がヒリヒリして火傷のような状態です。

地表に降り注ぐ量としては、UV-Aほどではありませんが、シミやそばかす等に加え、皮膚がんの原因になることもあります。ターンオーバーを乱したり、バリア機能を低下させるので、乾燥や毛穴のくすみの原因を招きます。

しわ、たるみなどの肌の老化現象は、自然老化、光老化両方に表れますが、自然老化（加齢）による影響は2割程度しかなく、8割が光老化による影響です。

また皮膚がんにおいても8割程度は、日光に当たる部位に発症すると言われてます。

肌においては光老化対策をすることで8割は防ぐことができます。

光老化を予防するために効果的な対策は？

光老化を予防するには、何といても紫外線対策を十分に行うことです。

具体的な紫外線対策としては、以下のことがあげられます。

- 紫外線の強い時間帯(午前11時から午後13時)の外出をなるべく避ける。
- 外出する際には、帽子や日傘を使用する。
- 長袖など着用し衣類で露出を少なくする。
- サングラスをかける。

これらのほかに、最も重要なのは「日焼け止め」をきちんと塗ることです。



熱中症への早期対策！

外販課
西口 晃平

日常に潜む危険や救急処置など正しい知識を身につけて、暑い季節も安全に過ごしましょう。

地球温暖化にともない、近年ニュースなどでよく見聞きするようになった熱中症。熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内でも発症します。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

まずは、熱中症が起こりやすい時期と場所を知りましょう。

熱中症が起こりやすいのは、太陽が照りつける暑い日だけとは限りません。どんな日に注意したらいいかを紹介します。

～真夏と梅雨どきに要注意や真夏の気温が高いとき～

7月～8月の日中、最高気温が高くなった日に熱中症の患者数が増加しています。また熱帯夜が続くと、夜間も体温が高く維持されてしまうため、熱中症が起こりやすくなることがわかっています。熱中症による救急搬送は、真夏日（最高気温が30度以上）になると発生し始め、猛暑日（35度以上）では急激に増加します。

～梅雨の晴れ間や、梅雨明けの急に暑くなったとき～

梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず放熱量が低くなる為、体温をうまく調節できないからです。暑い日が続くと、次第に身体が暑さに慣れてきます。これを「暑熱順化」といいます。

～こんな日・場所では要注意！～

●気温が高い日・暑くなり始め・湿度が高い日・風が弱い日・日差しが強い日・熱帯夜の翌日

●照り返しが強い場所・熱いものがそばにある場所・急に暑くなった

次に、熱中症が疑われる時の応急処置を紹介します。

「熱中症」にはさまざまな症状があります。めまいやふらつきなど熱中症の初期症状に気付いたらすぐ休むべきですが、もともと体調が悪いために頭痛や倦怠感を感じている方は、熱中症になっていても気付かないことがあります。

また熱で意識がもうろうとしてきて、自分の状態を判断できないまま急に意識を失う場合もあります。

熱中症が発症してしまった時には、適切に応急処置をする必要がありますが、“本人の意識がはっきりしていない”、“自分で水分や塩分（ナトリウム）が摂取できない”、“水分補給など何らかの対処をしても症状がよくなるらない”、以上の点を観察しひとつでも当てはまれば、すぐ医療機関に行きましょう。

これらを踏まえて、日常生活での熱中症予防のポイントを知りましょう。

- こまめに水分補給する
- 部屋の温度を計る
- 涼しい服装にする。外出時には日傘、帽子を着用する
- エアコン・扇風機を上手に使用する
- 暑いときは無理をしない
- 緊急時・困った時の連絡先を確認する
- シャワーやタオルで身体を冷やす
- 部屋の風通しを良くする
- 涼しい場所・施設を利用する

以上で熱中症についてのご紹介を終わります。皆さんも、コロナ禍で外で過ごすことが少なくなり熱中症に対して身体が鈍くなっているかと思います。体調管理に十分に注意し、今夏を楽しく元気に乗り切りましょう!!

また、弊社ではウォーターサーバー事業も行っております。気になる方はぜひお問い合わせください。

