

# 2026 保健だより夏

夏の日焼け対策  
できています  
か？紫外線から  
肌と目を守りま  
しょう。

2026.7.  
武蔵大学  
大学保健室

**日焼けのデメリット** 日焼けは火傷です。細胞がダメージを受け全身に影響を及ぼします。



皮膚の老化原因の8割は紫外線。20代の蓄積が将来のシミ・シワや皮膚がんを招きます。



紫外線は、角膜炎を起こしたり、将来の白内障のリスクを高めます。



長時間屋外にいた日は眠くなりませんか？肌や目  
が紫外線を浴びると、体内で活性酸素が発生し、  
自律神経が乱れて脳が「疲労」を感じます。

## 日焼け予防アイテム

ウソ・ホント

日焼け止め・衣服・帽子・日傘 を**組み合わせる**とより効果的です。また、**曇りの日も**見えない紫外線が降り注いでいるのでしっかり対策しましょう。

**Q1** 日焼け止めは、強ければ強い方が良い？

正解：× 強いものを毎日使うと肌荒れの原因に。シーン別に使い分けましょう。

### ✓ 選び方

推奨スペック	シーン
SPF20~30 / PA++	近所への買い物、短い通学
SPF30~40 / PA+++	屋外での軽い活動、長めの通学
SPF50+ / PA++++	真夏の部活、フェス、海や山のレジャー

### ✓ 塗り方・量

量が少ないと効果が半減します。↓のようにたっぷり出して塗り広げましょう。



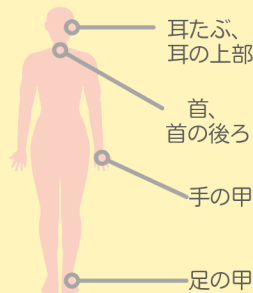
腕や足は、肌に直接、一直線に出す



5点置きする  
ジェル：1円玉大  
クリーム：パール大

### ✓ 塗り忘れ注意！

塗り忘れやすく、焼けやすい部位です。



**Q2** 日焼け止めは、石鹸だけで落とせる？

正解：△ ウォーターブルーフタイプは**メイク落とし**でないと落ちません。それ以外は泡立って石鹸で落ちます。落とし残しは肌荒れやニキビの原因になるのでしっかり落としましょう。



**Q3** 日傘は、内側が黒のものが良い？

正解：○ 日傘は「**内側が黒・外側が明るい色**」のものを選びましょう。内側の黒は地面からの紫外線の照り返しを吸収して顔を守り、外側の明るい色は上からの太陽熱を弾いて涼しさをキープします。内側がシルバーや白だと、レフ板のように光を顔に集めるため逆効果です。

外側：明るい色



内側：黒

**Q4** サングラスは、色が濃い方が良い？

正解：× レンズの濃さとUVカット率は無関係です。いくら色が濃くても、UVカット機能がなければ紫外線は防げません。まぶしさは抑えられても、眼は紫外線のダメージをそのまま受けてしまいます。「**紫外線透過率1.0%以下**」や「**UVカット率99%以上**」の表記を必ず確認しましょう。



## 食べる紫外線対策

以下の栄養素を取り入れ体の中から整えることも、紫外線ダメージ対策として有効です。

### ビタミンC

メラニン色素の沈着を防ぐ



- ・キウイ
- ・オレンジ
- ・アセロラ飲料

### ビタミンE

抗酸化作用・血行促進



- ・アーモンド
- ・ツナ缶
- ・アボカド

### リコピン

紫外線のダメージを軽減



- ・トマト
- ・スイカ

ビタミンC・Eと一緒に摂るとより効果的！

## “うっかり日焼け” のアフターケア

焼けてしまった場合はしっかりケアしましょう。

- Step 1 冷やす** まずは冷水シャワーや濡れタオル、保冷剤で赤みとほてりを引かせる。
- Step 2 潤す** 消炎効果のあるジェル（アロエ等）や低刺激の化粧水でたっぷり水分補給。
- Step 3 補う** 体の中からも水分を摂る。



最近、インスタグラムで延々と観てしまう動画があります。秋田県の男鹿水族館で生まれたホッキョクグマの赤ちゃん「モモ太」くんです。4月の一般公開当初はプールを怖がっていましたが、今ではすっかり潜水も上手に。三角コーンを頭にかぶってお母さんに突進するなど、お茶目な遊びのアイデアに驚かされます。ホッキョクグマ繋がりでいうと、大阪・天王寺動物園の「ホウ」ちゃんはその上を行きます。ボールを片手で投げたり、三角コーンをかぶりながらボール遊びをしたりする、まるでヒトのように遊ぶ独創的な姿は見ていて飽きません。残念ながら、ホウちゃんはお引越しのため、しばらく一般公開がお休みになるそうです。学期末のラストスパート、課題や試験も忙しい時期だと思います。ぜひ合間にこういった動画を観て癒やしを取り入れてください。



## 参考文献

American Academy of Dermatology. (n.d.). How to treat sunburn. <https://www.aad.org/public/everyday-care/injured-skin/burns/treat-sunburn>

Eberlein-König, B., Placzek, M., & Przybilla, B. (1998). Protective effect against sunburn of combined systemic ascorbic acid (vitamin C) and d-alpha-tocopherol (vitamin E). *Journal of the American Academy of Dermatology*, 38(1), 45–48.

環境省. (2020). 紫外線環境保健マニュアル2020. <https://www.env.go.jp/content/900410650.pdf>

日本医師会. (n.d.). 紫外線にご用心！ (日本医師会健康ふらざ No. 440). <https://www.med.or.jp/dl-med/people/plaza/440.pdf>

日本熱傷学会. (2021). 熱傷診療ガイドライン (改訂第3版) .

Marianne Placzek, Sabine Gaube, Urs Kerkmann, Klaus-Peter Gilbertz, Thomas Herzinger, Ekkehard Haen, and Bernhard Przybilla (2005). Ultraviolet B-Induced DNA Damage in Human Epidermis Is Modified by the Antioxidants Ascorbic Acid and D- $\alpha$ -Tocopherol. *Journal of Investigative Dermatology*, 124(2), 304–307.

Rizwan, M., Rodriguez-Blanco, I., Harbottle, A., Birch-Machin, M. A., Watson, R. E. B., & Rhodes, L. E. (2011). Tomato paste rich in lycopene protects against cutaneous photodamage in humans in vivo: a randomized controlled trial. *British Journal of Dermatology*, 164(1), 154–162.

渡邊 慎一, 齊藤 菜月, 岡本 直輝, 石井仁. (2022). 日傘および雨傘の暑熱緩和効果の比較. *人間 - 生活環境系シンポジウム報告集*, 46, 9–12.

