

## ～ 室内で日焼けしてしまう！？ ～

自粛生活がしばらく続きましたが「室内に居ても日焼け止めを塗らないと・・・」との話題が気になったので、今月取り上げます。

### <地表に届く紫外線は主に2種類>

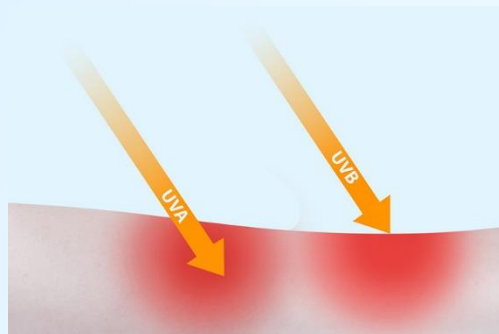
地表に届く紫外線には、2種類あります。

#### UV-A（紫外線A波）

全紫外線の約90%を占める「UV-A」は、エネルギー量が低いものの、肌表面から内部の真皮にまで作用します。

UV-Aを受けても、肌は刺激や火照りを感じにくい  
ため、知らず知らずのうちに肌の奥深くにダメージが蓄積して、シミ、ソバカス、シワなどの原因になります。

このUV-Aは、雲や窓ガラスを突き抜けて室内に届くため、**室内でも紫外線対策が必要**です。



#### UV-B（紫外線B波）

海水浴やアウトドアでの日焼けにつながるのが、「**レジャー紫外線**」とも呼ばれる「UV-B」です。

UV-Bはオゾン層や雲などに吸収されるため、地表に届くのは全紫外線量の10%程度ですが、油断は禁物！日焼けをひきおこす力が強く、**短時間でも皮膚の炎症の原因**になり、浴び続けると肌トラブルや皮膚がんの原因にもつながると言われています。

### <室内における、紫外線カット率>

前述のUV-Bは住宅に使用されている窓ガラス（3ミリ）で99%遮断されると言われ、**室内にはほとんど届きません**。

一方、UV-Aは紫外線の波長が長いため、オゾン層や雲だけでなく、**ガラスやカーテンも通過する**と言われています。

参考数値として、窓ガラス1枚で30～40%、薄いカーテンで30%、UVカットのカーテンやペアガラスで90～99%の“UV-A”をカットでき、遮光カーテンも99%カットされるとのことです。

実際、天気の良い日に窓を開けて過ごすとするれば、室内に“UV-A”が床に反射して入ってくることが十分考えられるので「**必要に応じて日焼け対策を**」との考えが必要だと思います。

## <スマートフォンが日焼けの原因??>

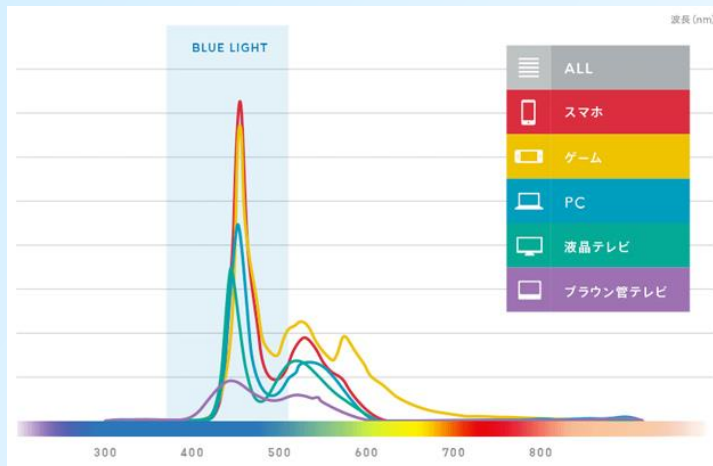
今や家電同様、生活に必須となっているスマートフォンですが、以前記事にもした「ブルーライト」、これが日焼けにつながっているのだとか…。

室内日焼けの原因は、最初に挙げた「窓ガラスを透過して人体へ到達する太陽光」そしてもう一つ「**電子機器から発せられるブルーライト**」があります。

“UV-A”は雲や窓ガラスを透過して肌に浸透し、シミやしわ、たるみの原因として「**うっかり日焼け**」と言われています。

そしてブルーライトは、**目に見える可視光線の中で“最も波長が短く強いエネルギー”**を持ち、**紫外線以上に深く肌に入り込んで、色素沈着を引き起こす**と言われています。

携帯の普及率で、スマートフォンがガラケーを上回りましたが、まだまだ“**スマホ焼け**”の認知度は低く、室内にいても、窓ガラスやカーテンを透過して浴びる紫外線と同時に、パソコンなどを含む“**電子機器**”から発せられるブルーライトを予防しなければ、後々深刻な肌トラブルとなる可能性があるということです。



～ブルーライトの強さ比較～  
スマホとゲーム機器が圧倒的な強さ

## <ブルーライト対策とUV対策の違い>

一般的なUVカット用の**日焼け止め**では、**ブルーライトには効果がない**とのこと。スマートフォンやパソコン用にブルーライトをカットする「**メガネ**」や画面に張る「**フィルム**」などのグッズが市販されています。

ブルーライトが最も多く発生するのは画面の大きいテレビやパソコンだと思われかもしれませんが、上のグラフの様に、実は**スマートフォンの画面が最も目に悪影響を与える**ということがわかっています。

このようなディスプレイから発せられるブルーライトは、体に大きな負担をかけるため、厚生労働省のガイドラインによると「**1時間のデジタルディスプレイ機器での作業を行った際には、15分程度の休憩を取る**」ことが推奨されています。

仕事やプライベートでつい集中してしまいがちな時こそ、対策や休憩を心がけたいものですね。



## 土地や建物の

**よろず相談やっています!**

今後の為に! お気軽にどうぞ!!

<http://maruhiro2103.co.jp>

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、声かけ頂ければ、何でもお役に立ちます!

～土地・建物のよろず屋～



**マルヒロ不動産(株)**

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628

