



ひや 日焼けをしてはいけないというのはなぜ

二つのひや

ひや 日焼けには2種類あります。皮ふが黒くなるひやをサンタンといい、あか 赤くなるのをサンバーンといって、この二つは別のものです。

このうち、サンタンというひやは、しがいせん 紫外線から皮ふを守るために、ひや 皮ふが黒くなってきます。

ひや 皮ふは、そとがわ 外側からじゆん 順に、ひょうひ 表皮、しんぴ 真皮、ひかそしき 皮下組織に分かれています。ひょうひ 表皮の下のしんぴ 真皮とふれ合う部分には、あぶぶん メラニンという、くろ 黒いつぶをつくるさいぼう 細胞があります。にっこう 日光にあたると、メラニンがふえて皮ふが黒くなり、これをひや 日焼け（サンタン）といっています。

たいよう 太陽のひかり 光には、からだ 体にいいものとわるいものがふくまれています。しがいせん 紫外線とよばれるひかり 光には、からだ 体にわるいものもあるため、このしがいせん 紫外線がからだ 体に入りすぎないように、ひや 皮ふのひょうひ 表皮としんぴ 真皮のあいだ 間にできた、くろ 黒いつぶが、しがいせん 紫外線をすいと吸ってしまうのです。メラニンは、わたしたちの皮ふが、つよ 強いたいよう 太陽のひかり 光にあたるとふや 増え、ひかり 光がよわく弱くなるとすく 少なくなって、つよ 強いたいよう 太陽のひかり 光から、わたしたちの皮ふを守っているのです。

ちゅうい ひつよう ひや 注意が必要な日焼け

サンバーンは、しがいせん 紫外線が、ひや 皮ふのさいぼう 細胞をきず 傷つけるためおこります。さいぼう 細胞のかつどう 活動がおさえられ、それがながくつづくと、さいぼう 細胞はしんでしまいます。そして、ひや 皮ふがあかはれたり、ねつ 熱を出したりするので、ちゅうい ひつよう 注意が必要です。サンバーンになるのは、いろ 色のしろい 白い人に多く、ちくろ 地黒の人は、サンタンになりやすいのです。

ひや 日焼けはやけどとおなじですから、すこしもや 焼きすぎたかなと思ったら、それいじょう 以上、にっこう 日光にあたるのをやめ、ぬれたタオルなどでひや 冷やすようにしましょう。（監修・保志 宏）

