

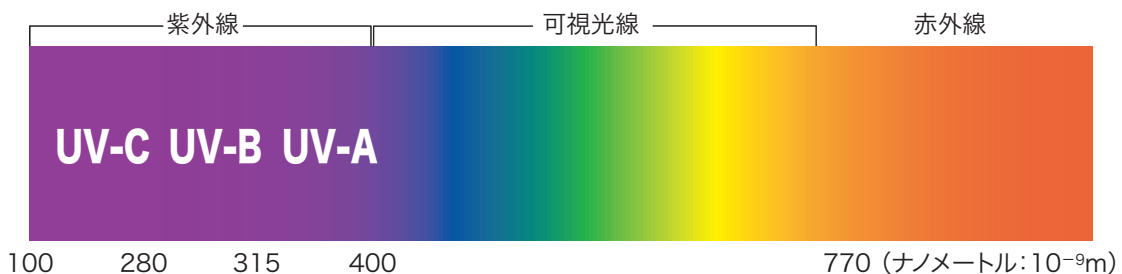
# SLEと紫外線

SLEの患者さんにとって紫外線は大敵です。全ての方に当てはまる訳ではありませんが、無防備に紫外線にさらされることでSLEが悪化することがあると言われており注意が必要です。



日傘や日焼け止めを使用することで紫外線から身を守りましょう。

## ● 紫外線について



出典：「紫外線環境保健マニュアル2020」(環境省)  
(<https://www.env.go.jp/chemi/matsigaisen2020/matsigaisen2020.pdf>)

私たちが普段さらされている紫外線 (Ultraviolet: UV) はUVAとUVBです。UVAはUVBの約1,000分の1程度の傷害性と言われてはいますが、日光により多く含まれており、皮膚のより深くまで届きます。一方UVBは、地表に届く量は多くはないものの、UVAに比べ傷害性がより大きいです。

## 紫外線とビタミンD

紫外線は悪いことばかりではありません。紫外線により体内のカルシウムを維持するのに必要なビタミンDを合成することができるため、紫外線を浴びないとビタミンD欠乏症のリスクが上がります。サプリを内服するかなどは主治医とご相談下さい。

## ● 対策について

- ① 紫外線の強い時間帯を避ける。
- ② 日傘や帽子を使う。
- ③ 衣服で覆う (熱中症には注意)。
- ④ 日焼け止めを使う。

## 日焼け止めの性能

SPF (Sun protection factor) とPA (Protection grade of UVA)の2つの指標があります。SPFはUVBを防ぐ指標で、日焼け止めを使用しなかったときに20分間で受ける影響を、例えばSPF30を使用した場合は $20 \times 30 = 600$ 分間かかって受けるようになります。SPF50+が最も有効性が高いです。PAはUVAを防ぐ指標で、PA++++が最も効果的です。SLEの患者さんには基本的には**SPF50+**、**PA++++**をお勧めします。また汗などで落ちてしまうと効果がなくなるので、**何度か塗り直す**ことが重要です。