

# □ ■ 学生会だより vol.7 ■ □

学生会代議委員会

夏の暑さが増す季節となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。夏には海や川に行ったり、様々なレジャースポーツをされたりする方も多いと思います。また農学部特有のフィールド演習や夏季集中講義で山に出かける方もいるかと思ひます。そこで今回は日焼けに関するお知らせです！一般的なものから意外な対策法までご紹介させていただきたいと思ひます！

## 日焼け対策

日焼け止めをムラなく、2～3時間おきにこまめに塗る

日焼け止めの効果を示す指標として以下があります。

SPF：表皮層に作用し、日焼けの原因であるメラニンを生成したり、DNAにダメージを与えて皮膚がんの原因となるUVB（紫外線波長280～315nm）を防ぐ指数のことで、1～50+までの数値は、何も塗らない場合に比べてUVBの影響を1/数値にできることを表しています。

PA：表皮層を通過し、真皮層にまで作用、肌質に重要なたんぱく質を変性させシワやたるみの原因となるUVA（紫外線波長315～380nm）を防ぐ効果を表す目安で、4段階の「+」マークで表示され、概ね1/「+」の数×4で影響を小さくします。

数値が高ければより紫外線を防ぎますが、肌への負担が増えることも懸念されます。活動する場所の紫外線量に応じた商品を選ぶと共に、顔には顔用を使用する事をお勧めします。

また、時間とともに劣化したり、汗で流れたりしますので、2～3時間ごとに塗り直す必要があります。

参考 URL：<https://tashlouise.info/病気/紫外線/3927.html>

濃い色の服や日傘、帽子を選ぶ

夏は薄い色の服を着たくなってしまうところですが、実は薄い色は紫外線を通しやすい性質があるんです。そのため、服で肌が覆われているはずなのに日焼けしていることがありますよね？服だけでなく、帽子や日傘などの紫外線から肌を守るものは、薄い色よりも濃い目の色のものにしましょう。お出かけや通学はもちろん、集中講義やフィールド演習で山に行く際の服装の参考にしてみてください！

サングラスをかける

そもそも日焼けとは、表皮細胞が紫外線を浴びることでシグナル物質を放出し、その刺激を受けたメラノサイトという表皮細胞がメラニン合成を活性化し、メラノソームと呼ばれるメラニン色素が詰まった小袋を作ることによって起こります。メラノソームは表皮細胞内に入って細胞の核を覆うように密集して並び、黒い膜状のメラニンキャップという構造を形

成して紫外線を遮断し、核の中にある DNA を守ろうとします。この仕組みによって肌が黒くなります。紫外線が目から入ってくると脳へ伝わり、脳はメラニンを生成するように働きかけてしまいます。そのため、目から入った紫外線も肌の日焼けにつながってしまうのです。これらのことから、サングラスをかけることは有効な日焼け対策だと言えます。

### ビタミンA, C, Eを摂取する

紫外線から肌を守るには、体の外からの対策も大切ですが、体の中からも対策することでさらに効果が高まります。紫外線のダメージから肌を回復させるにはビタミンA・ビタミンC・ビタミンEが効果的です！具体的にはビタミンAは、レバーやチーズ、緑黄色野菜、うなぎ、卵黄に含まれています。ビタミンCは、いちごやかんきつ類などの果物、野菜、イモ類に多く含まれます。ビタミンEは、アーモンド、玄米、うなぎ、たらこ、秋刀魚に多く含まれます。これらの食材を、普段の生活に意識的に取り入れてみるのも良いかもしれませぬね！

さて学生会では春に引き続き、10月に秋のスポーツ大会を行う予定です。競技はドッジボールを予定しております。10月はまだまだ暑さが残る季節ですので、皆様も十分に日焼け対策をして参加してみてくださいね！また、収穫祭のお知らせに関しましても随時更新してまいります。今年度も多くの方々にご参加いただけるよう努めてまいりますので、今後ともよろしくお願いたします。