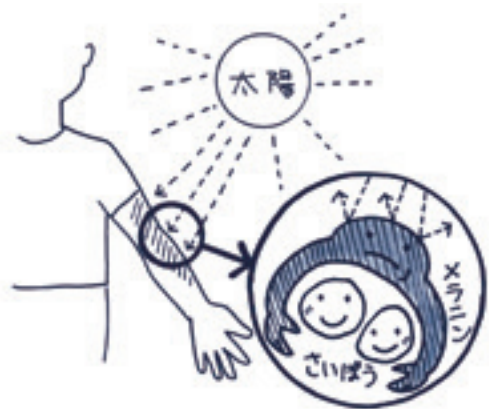


2

紫外線から、からだを守るはたらき



強い日ざしを浴びると肌が赤くなり（サンバーン）、それからしばらくして褐色から黒色（サンターン）に変わります。これらの皮膚の変化を「日やけ」とよび、紫外線から私たちのからだを守るはたらきをしています。

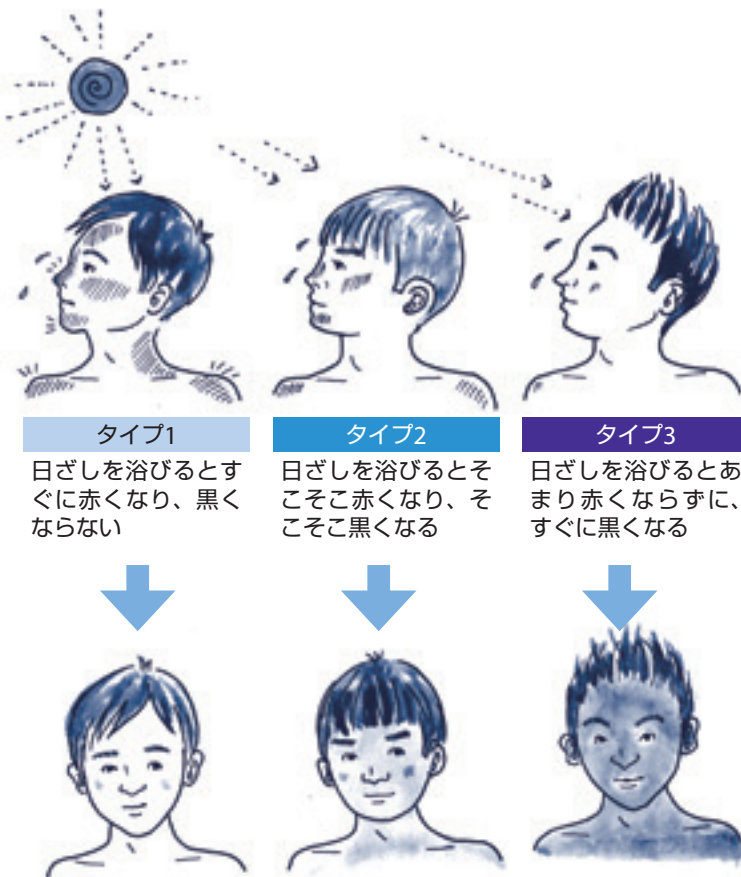
皮膚にはメラニンという黒褐色の色素をつくる細胞があり、日やけをするとメラニンがどんどんつくられ、皮膚の中の大事な細胞に有害な紫外線が当たらないようにガードしてくれているのです。

■あなたの肌はどのタイプ？

日やけのしかたはひとり一人違ってきます。日やけをして、肌が赤くなるだけで、あまり黒くならない人もいれば、ほとんど赤くならず、すぐに黒くなる人もいます。

これはもともと肌のタイプの違いで、メラニンがたくさん作られるかどうかで変わってきます。

メラニンが少ししか作られない「タイプ1」の人は、特に強い日やけをしないように気をつける必要があります。



タイプ1
日ざしを浴びるとすぐに赤くなり、黒くならない

タイプ2
日ざしを浴びるとそこそこ赤くなり、そこそこ黒くなる

タイプ3
日ざしを浴びるとあまり赤くならず、すぐに黒くなる