



紫外線のキホンを知って、 日差しに負けない健やかな肌を！

今年もまた、紫外線が気になる季節がやって来ます。
対策を怠ると日焼けはもちろんシミやシワなど、肌在即、悪影響が。
正しい知識を身につけて、適切なケアを心がけましょう。



田所丈嗣さん

阪神西宮駅前にある、皮フ科・形成外科
田所クリニック院長、医学博士。大阪大
学や米国国立衛生研究所、国立病院機
構大阪医療センターなどで長年、メラノ
サイトや皮膚がんなどの研究に携わり、3年
前に開業。最先端機器をそろえるクリニ
ックでは、「地域のかかりつけ皮膚科医」を
めざして、症状や年齢に合わせた治療を心
がける。

Q 紫外線対策が気になる季節！
そもそも紫外線とは？

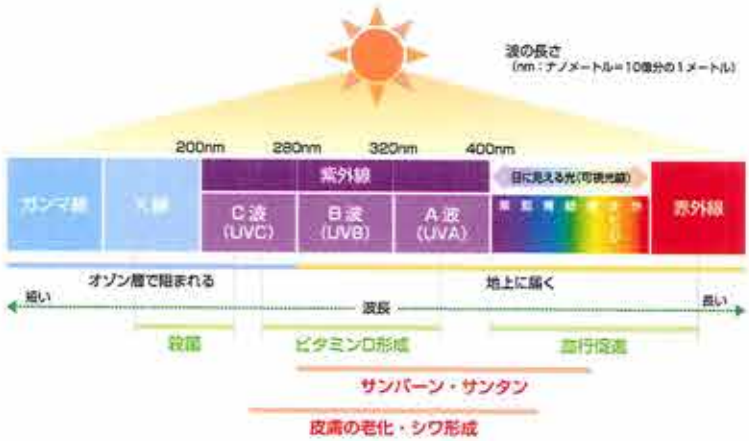
A 目に見えない光のこと。
肌に影響を与えます。

太陽の光には、目に見える光と見えない光
紫外線や赤外線などがあります。紫外線の
なかには、地表まで届くものとしてUVA
波、UVB波があり、浴びすぎると人間の
肌さまざまなダメージをもたらします。

UV-A波は、肌の深部の真皮層にまで届
いて色素沈着を引き起こしたり、ハリや弾力
を失わせたりして、シワやたるみの原因に。
UV-B波は、皮膚の表面に赤みなどの炎症
を起こし、シミなどの原因になります。さら
に、細胞の遺伝子を傷つけて皮膚がんを誘発
することもありますが、日本人の場合は予防
対策をしていけば、そこまで神経質になる必
要はないでしょう。ただし、紫外線によるダ
メージは蓄積されるので、長年、多量に浴び
続けると年齢を重ねてから影響が出てくるこ
ともあります。

また、紫外線を浴びることはデメリットだ
けでなくメリットもあります。いちばん大事
なのは、骨の形成や代謝に影響をおよぼすビ
タミンDの活性化。不足すると骨粗しょう症
など骨の病気を誘発しやすくなるため大変重
要です。しかし日本人では、1日5分程度の

外出で十分活性化されると考えられていて、
それよりもまず、日常生活から紫外線対策を
習慣化することが大切だといえます。



Q 紫外線を浴びすぎると肌の状態はどうなる？

A シミ、シワ、たるみの原因になります。

紫外線をいっきに大量に浴びると、直後は「サンバーン」といわれる、やけどのような状態になります。真っ赤になり、ひりひりとした痛みを伴ったり、水ぶくれができることも。こんなときはやけどと同様、まずはすぐに冷やすことが大切。状態がひどい場合は専門の医療機関を受診してください。さらに、日が経つと今度は色素が沈着して、肌が褐色になる「サンタン」といわれる状態になります。また、紫外線の刺激によって皮膚のなかのメラノサイトへ指令が届き、メラニン色素

の合成が活発化します。つまり、紫外線を過剰に浴びることでメラニン色素も過剰に生成され、シミができてきたり、色がより濃くなったります。実はシミの原因は日焼けの場合がほとんどなのです。さらに、真皮層まで届くUV-A波はコラーゲンなどをつくりだす細胞に損傷を与えるため、肌は弾力を失い、シワやたるみを生じます。これらは「光老化」とも呼ばれ、加齢とともに症状が進みます。

サンバーン



サンタン



Q 一年中、気をつけるべき？雨やくもりの日は？

A 通年、紫外線対策は必要です。

紫外線は、日差しが強い夏のほうが強くはなりますが、冬にまったく降り注がないわけではありません。5月ごろからは量も徐々に増えていきます。雨やくもりといった天候もほとんど関係がありません。また、一日の間でも変化があり、もっとも強くなるのは正午ごろなので、夏場は、できればその時間帯の外出は避けるか、しっかり日焼け止めを塗っておでかけが望ましいでしょう。海水浴や

BBQなどアウトドアでのレジャーはもちろん、日々の散歩や買い物、通勤時といったふだんの生活から、油断せずに状況に合わせたケアを行ってください。また、紫外線によるダメージは蓄積していくので、子どものころからしっかりケアを心がけたいもの。とくに屋外の部活動などでは予防対策が必須です。

Q 日焼け止めの選び方は？

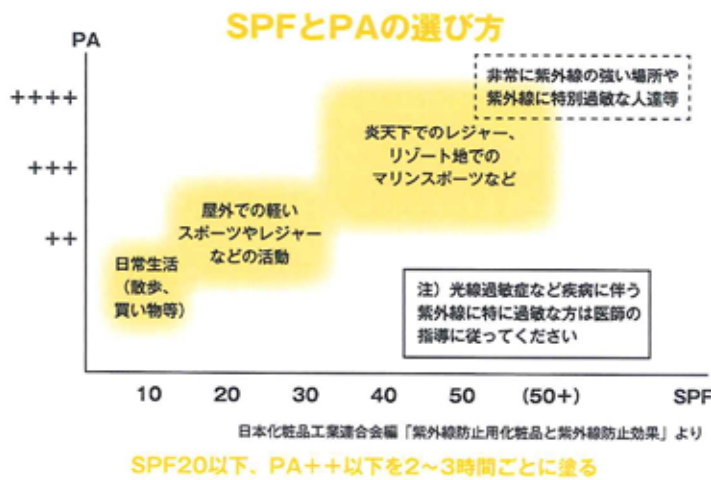
A SPFとPAの数値について知っておきましょう。

日焼け止めを選ぶ際に気になるのが、SPFとPAの数値です。SPF値はUV-B波の、PA値はUV-A波の防止効果を表しています。数値が高いと効果も持続すると考えられています。どんなときでも数値が高いほうがいいわけではなく、大切なのは、汗や水などで流れてしまったときにこまめに塗り直すこと。目的やシーンに合わせて肌に負担のないもの、自分にとって使い心地のよいものを

使用してください。また、日焼け止めは基本的には肌が露出している部分はすべて塗るほうがよいでしょう。日傘などでカバーしても地面からの照り返しがあり意外と浴びてしまうもの。なかでも特に忘れがちなのが、手の甲で、年齢を重ねてから、シワが目立つと悩まれる方が多い部位です。

SPFとPA

- ① **SPF (Sun Protection Factor)**
UVBカット量を示すもの
SPF値÷3=日焼け(サンバーン)防止時間
日本での最高値はSPF50+
数値が大きくなるほど防止効果が高い
- ② **PA (Protection Grade of UVA)**
UVAカット量を示すもの
色素沈着を起こすまでの時間を延ばす効果
PA+:効果がある、PA++:かなりある
PA+++ : 非常にある、PA++++ : 極めて高い





Q 紫外線対策グッズはどんなものが効果的？
使い方のポイントは？

A 帽子、日傘、サングラスは必須。その前に必ず日焼け止めを。

日傘や帽子、手袋や長袖シャツなど、現在は日焼けを防ぐためのグッズも多彩で一般的になってきました。これらも一定の効果は期待できますが、完全ではありません。やはり大切なのは日焼け止めを塗ったうえで活用すること。屋外で活動しているときも途中でできただけこまめに塗り直しましょう。

特に登山では標高が上がると紫外線も強くなるので、汗をかいたときには最低でも1

時間おきぐらいのペースで塗り直すようにしてください。

また、サングラスもぜひ活用したいアイテム。目に強い紫外線を浴びると、角膜を透過して水晶体に吸収されることで濁りが出て、白内障や視力の低下を引き起こします。できれば「UVカット」の表示があるものを、専門店で相談しながら選ばれるといいでしょう。

最近、気になる！ 紫外線が影響する疾患

● 紫外線アレルギーとは？

さまざまな要因により、日光にあたることで引き起こされるアレルギー反応のこと。あるとき突然、発症することが多い。症状は、かゆみ、湿しんなどの皮しん、頭痛など。抗生物質や降圧剤、湿布薬など、身近な薬剤の常用がきっかけになることも多い。特に、湿布薬は貼ったところに直接日光を浴びなくても症状が出る場合も。



● 光老化と老化の違い

一般的な老化とは加齢による生理機能の衰えのことで、表皮の乾燥、たるみ、弾力の低下などが見られる。光老化とは、そこに長年の紫外線によるダメージが重なって、高齢になったときに肌のごつごつカチカチになったり、深いシワが刻まれること。これは紫外線による遺伝子損傷と修復エラーにより、コラーゲンなどを生成する機能が低下することから起こるといわれる。



● 日光角化症について

紫外線を浴び続けることで蓄積されるダメージによって、顔面などにカサカサとした紅斑（こうはん）やかさぶたができる。高齢者に多く、放置するとがん化したり、それが転移するケースもあるため、市販薬などで症状が改善しない場合は、早期の受診・治療が望ましい。

