

はつらつ通信 Vol.5

Medical Information "HATSURATSU"



1 紫外線はお肌の敵

かれこれ30年ほど前になります。私が小学生の頃は、夏休みの間解放される学校のプー

ルで目一杯泳いで、水着のあとをしっかりつけるのが一番格好よい夏の過ごし方でした。また二期が始まると、日焼けの程度を友達と比べあつたものでした。当時日焼けは元気な証拠で、真っ黒に焼けた私を、親や先生たちも健康的で良いと言ってくれたものでした。

しかし、現代の子供達に同じようなことをさせたとしたら、なんと無謀なと思われることでしょうか。昔のようにこんがり小麦色のお肌がもてはやされる事はなくなりました。なぜ、日焼けがこんなに人気でなくなったのでしょうか。それは、紫外線が皮膚に良くないということがだんだんわかってきたからです。環境破壊が進み、オゾン層の破壊によって地表に到達する紫外線の照射量は増加しています。くる病の予防のため日光浴が推奨されていた時代もありました。しかし、日焼けする程当たらなくてもビタミンDは十分形成されることがわかりました。天気予報では、紫外線情報を流し、紫外線に注意することを呼び掛けています。今や『紫外線はお肌の敵』特に紫外線の強いこれからの季節、自分の肌の健康を守るために注意していきましょう。

それでは紫外線についての知識を深め、どうしたら良いか述べていきたいと思います。

2 紫外線とは

地表に到達する太陽光線のうち、波長が400nmより小さいものを紫外線といいます。紫外線は長波紫外線(UVA)320~400nm、中波紫外線(UVB)290~320nm、短波紫外線(UVC)100~290nm)があります。しかし、UVCの方はオゾン層によって遮られているため、地表には届きません。UVBは、太陽光線のなかでも、わずか数%しか含まれていませんが、皮膚への影響力はUVAよりはるかに強いことがわかっています。UVAは、ガラス窓を通

『このぐらいは大丈夫』は危険です!!

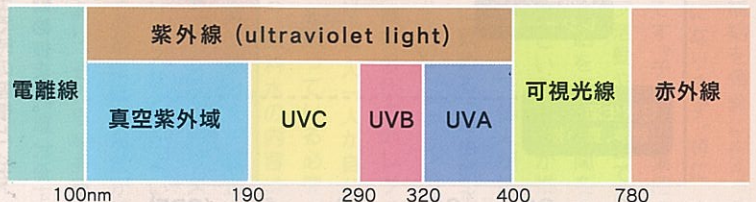
夏本番!!山へ、海へと家族で繰り出すレジャーシーズンです。でも、その時に気をつけたいのが『夏の強い紫外線』このぐらいは大丈夫と思っても、過度の日焼けは様々な体のトラブルをひきおこします。正しい知識を身につけて、健康的な夏を過ごしましょう。文章/佐賀市後藤由美子



◎スキントイプの分類による紫外線に対する反応

スキントイプ	紫外線に対する反応
スキントイプⅠ	日に当たると、赤くなるが、黒くなりにくい
スキントイプⅡ	スキントイプⅠ、Ⅲの間
スキントイプⅢ	日に当たっても赤くなりにくく、すぐ黒くなる

◎太陽光線の種類



して入って、主に真皮に作用し、少しずつ、真皮の膠原線維や弾性線維にダメージを与えます。また、UVBが与えるダメージをより強くする作用があります。UVBのほとんどは表皮に吸収されますが、吸収量は表皮のメラニン量に左右されます。

紫外線に対する反応は個人差があり、スキントイプとして分類されています。スキントイプIは色白で、日に焼けても赤くなるだけで黒くならない人です。スキントイプIIは地黒の人が多く、日に焼けても赤くなりなく、色が黒くなりやすい人です。スキントイプIIIはこのIとIIの中間の人です。このうち、I型の人は紫外線に弱い方で、将来皮膚癌になりやすいと言われています。

地表にふりそそぐ紫外線は、3月4月頃から増え、9月まで強い時期がつつきます。一番強い6月は日本では梅雨にあたるため、逆に紫外線の影響は弱いと考えられます。行楽に出かける機会が多いゴールデンウィーク頃は、実は一番用心しないといけません。そのころの紫外線は7月8月の頃と同じくらい強いのですが、暑くないため紫外線に対して無防備になりがちです。うっかり日焼けして痛い目にあつた方も多いのではないのでしょうか。また一日のうちでは10時から14時くらいが強くなっています。天候の影響もつけやすく、UVBは曇った日は晴れた日の

60%に減じるとされています。しかしながら、曇りの日でもUVAは大きく減じることはありません。曇りの日もUVカットはもちろん必要です。

3 紫外線の害について

紫外線の害は急性障害と、慢性障害を引き起こします。急性障害は、いわゆる日焼け(サンバーン)です。天気がいい日に、長いこと外に出て日にあつた場合を思い出して下さい。早い人はその日の夕方から、日にあつた部位が赤く腫れ、ヒリヒリしてきます。軽いやけどの状態です。激しい場合は、みずぶくれができることがあります。全身に日焼けした場合は、死亡することもあります。これらの反応はスキントイプに応じて個人差があります。前にも述べたようにスキントイプIの人は、赤く腫れやすいため、より注意が必要です。日にちがたつにつれ、赤みがとれ、皮がはげて、色



素沈着(サンタン)となつてきます。また、強く日焼けした後に、唇にヘルペスが起こつてくることがあります。紫外線は局所の免疫を抑制しますので、ヘルペスウイルスが再活性化されるためです。

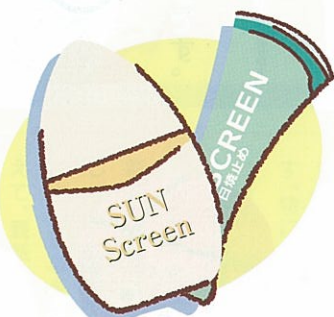
たとえ、少量の紫外線であっても、長期時間、繰り返し浴びれば、慢性の皮膚障害を引き起こします。これにはUVA、UVBのどちらも関与しています。慢性の皮膚障害は別に光老化と呼ばれます。いわゆるしみやしわ、そして良性および悪性の腫瘍の発生をきたします。これらの変化は、紫外線の反復照射により数年から数十年を経て発生してきます。つまり、若いころに気にせず日焼けしていた、そのつけが中年から老年以降に出てくると言つわけです。女性にとつては、しみやしわは深刻な問題ですし、そのお手入れのためのお化粧品代などもばかになりません。また、これからむかえる高齢化時代を健康に過ごすためには、紫外線に注意して皮膚の健康を守ることは大切なことです。

特殊な紫外線による皮膚障害には、薬剤や健康食品が関係するものがあります。抗生剤や降圧剤の種類によって日光過敏症を起こすものがあります。また、湿布剤の種類によっては、日にあたる部位に使えないものがあります。人によっては、貼っていた部位に紫外線を浴

びて激しい皮膚炎をおこすことがあり、注意が必要です。膠原病のなかでSLE、皮膚筋炎といった病気では光線過敏症といつて紫外線に反応しやすいくなります。アトピー性皮膚炎もこの時期悪化しやすい方が多いようです。紫外線は眼にも障害を与え、白内障の原因になります。

4 紫外線対策

紫外線の害を避けるには、まずは紫外線にあたらないことが一番です。しかし一日中家の中にいるわけもいきません。また、UVAはガラス窓も通りますので、家の中でも油断できません。そこで、うまく利用したいのがサンスクリーン剤です。



サンスクリーン剤に表示されているSPFという数値は、UVBの防御効果を示しています。数値が高い程効果が大きいです。平均的な日本人は夏の日光に約20分当たると紅斑が出現するとされ、サンスクリーン剤を塗つてその時間が何倍延びる



かが数値に示されています。PAはUVAに対する防御効果を示しており、+++++の三段階に分けられ、+の数値は、+の数値はあくまでも目安で、自分のスキントイプと生活シーンにあわせてサンスクリーン剤を選ぶ必要があります。また、サ

ンスクリーン剤を過信しないことも大事です。汗で流れてしまいますので、まめに(目安は3時間)つけ直ししましょう。他に、帽子をかぶる、日傘をさす、長袖を着用し遮断効果を高めましょう。18歳までに生涯曝露されるほとんどの紫外線を浴びてしまいます。特に子供は小さいうちから紫外線の害からお肌を守つてあげる必要があります。子供さんにはせつけないで洗剤を刺激の少ないサンスクリーン剤を選んであげれば良いでしょう。また、サンスクリーンは女性や子供のためだけにありません。男性は一般的に戸外での活動が多いので、外に出る時の習慣として、使用をお勧めします。

サンスクリーン剤の選び方

