

かわら版

第225号



Quality of Life

日本予防医学協会

2018.8 発行

強力な紫外線から肌を守りましょう

日光は生物にとって必要不可欠なものです。最近では皮膚や眼等への有害作用が注目されています。そもそも紫外線とは何なのでしょう？からだに対する悪影響や予防策はどうすればいいのでしょうか？

そこで今回は『紫外線』に関するお話です。

★ 紫外線 とは ★



紫外線(Ultraviolet・UV)は波長の長さによってUVA、UVB、UVCに分けられています。UVCはオゾン層により吸収されるため、地表には届きません。つまり、我々に影響を与えるのはUVAとUVBです。

● UVA

日光に大量に含まれ、地上に届く紫外線の約九五パーセントを占めます。皮膚の奥深くまで影響を及ぼす性質があり、シミやシワといった肌老化の原因となります。

● UVB

日焼けを起こす強さはUVAの六〇〇〜千倍強いといわれています。皮膚を赤くしたり、シミやそばかすを作ります。また細胞にあるDNAに直接吸収されて傷をつけてしまった結果、皮膚癌を生じることがあります。

★ 紫外線の悪影響 - 皮膚 - ★

日焼けやシミ、シワだけでなく、以下のような腫瘍を生じることがあります。

● 日光角化症(こうかくかししょう)

皮膚の表面がガサガサして赤くなります。皮膚の一番表面にある表皮内に留まっている癌で表皮内癌と呼ばれます。

この時点では転移することはない、きちんと治療すれば生命には問題ありません。

● 有棘細胞癌(ゆうきよくさいぼうがん)

日光角化症は時間が経つと有棘細胞癌に移行することがあります。皮膚より突出するいぼ状の病変で、赤みがかつています。いぼ状のみならず潰瘍状のものもあります。大きくなると悪臭を伴います。

● 基底細胞癌(きそいぼうがん)

顔に好発し、真つ黒で真珠の様な光沢を伴った小さなしこりです。何年もかかって大きくなり、次第に真ん中がえぐれて潰瘍となります。三〇〜四〇歳代に発症することもあります。

●メラノーマ

ほくろの癌といわれるものです。転移が早く最も怖れられています。幸い日本人では紫外線によるメラノーマは多くありません。日本人には紫外線とは無関係に足にできることが多いです。

いずれも手術が最も確実ですが、日光角化症では塗り薬やレーザー液体窒素で治療することもあります。

◎ こんなシミがあれば早目に皮膚科へ◎

- ・ 光によく当たる部位(顔面、耳、手の甲など)
- ・ 数mm〜1cm程度で少しザラザラしている
- ・ 薄赤色〜褐色

★ 紫外線の予防 ★

最も簡単な方法はサンスクリーン剤(日焼け止め)を塗ることです。その性能を評価するものとして、PAとSPFという指標があります。

① PA(Protection grade of UVA)

十〜十十の三段階で表示されています。数値が大きいほどUVA防止効果が高いということになります。

② SPF(Sun Protection Factor)

UVB防止効果を表します。UVB照射により翌日生じる赤みを指標にして検定しています。なにも塗らない状態で夏の海岸で二〇分間日光に当たると、翌日赤みが生じます。しかし例えばSPF二〇の製品をきちんと塗った場合では二〇分×二〇(SPF)＝六〇〇分、つまり一〇時間日光に当たらなければ、翌日に赤みが出ることはないということになります。SPF五〇以上ではその性能にあまり差が

なくなり、実質的な意味を持たなくなり。

◎ サンスクリーン剤の選び方◎

- ・ PA+以上
- ・ 日常使用 SPF 五〜二〇程度
- ・ 屋外作業 SPF 一五〜四〇程度

ただしサンスクリーン剤単独での防御は不十分です。衣類、帽子、日傘、サングラス等を組み合わせましょう。



★ 紫外線 Q & A ★

【Q】 紫外線の良い面はないの？

【A】 骨を作るために必要なビタミンDの生成には紫外線は必要です。しかし、日常生活で知らずに浴びている程度の紫外線の量が十分ですので、敢えて日光浴をする必要はありません。なお、皮膚科では紫外線をうまく利用して、アトピー性皮膚炎や乾癬等の治りにくい皮膚病の治療に用いることがあります。

【Q】 サンスクリーン剤の塗り方は？

【A】 顔には真珠の玉二個分、あるいは一円硬貨一枚分が適量です。体には直接、容器より出して全体に塗り広げてください。汗で流れたり、触れて取れてしまうこともあるので、三時間に一回くらい塗りかえる方が確実です。

【Q】 塗り薬や虫よけと一緒にサンスクリーン剤を使うときの順番は？

【A】 塗り薬→サンスクリーン剤→虫よけの順で使います。

★ 最後 に … ★

紫外線による影響は肌へ蓄積され、忘れた頃に現れます。正しい紫外線対策を行い、未来のご自身の肌を守っていきましょう。
皮膚科医 真島

※今回の記事は次の資料を参考・引用して作成しました。
・ 公研社団法人 日本皮膚科学会
<https://www.dermatol.or.jp/>



毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

