

# 市民病院発 ほのか診察室

市民病院総務課 ☎23 - 7852

シリーズ第62話

## 夏の紫外線・日焼け対策

1年のうちで紫外線が最も強くなるのは4月から9月ごろ、

時間では午前10時から午後2時までの間です。特にこの時期はプールや海水浴に出かける機会もあると思いますが、健康な肌を保つためには紫外線防御が必須です。皆さんは、紫外線対策をどのようにされていますか。今回は紫外線と皮膚障害、日焼け止め（以下サンスクリーン剤と言います）の適切な使い方についてお話しします。

### 皮膚疾患の原因「紫外線」

地上に到達する紫外線は、主に大量のA波（UVA）と少量のB波（UVB）に分けられます。

A波は皮膚の奥深くまで届く性質があり、皮膚の弾力の基となるコラーゲンやエラスチンなどを作り出す組織を壊してしまいます。これがしわやたるみなど

の原因となり、皮膚の老化を進めてしまいます。

B波はA波に比べ強力なエネルギーを持っており、皮膚に強い刺激を与えます。皮膚が赤くなるいわゆる日焼けの状態であり、しみの原因でもあります。また、B波は皮膚表面だけでなく細胞の遺伝子まで傷つけます。日焼けを繰り返すことにより遺伝子がたくさん傷つき、皮膚がんの原因となります。数年前に過度に日焼けした肌が流行した時がありました。皮膚科医の立場から言うと止めておいた方がよいでしょう。

### サンスクリーン剤について

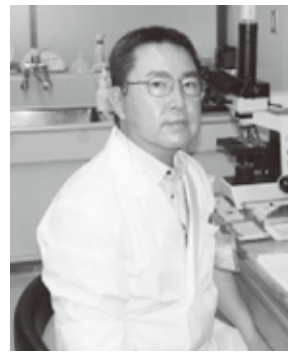
皮膚がん予防や、しみ・しわなど老化防止のためのスキンケアにサンスクリーン剤を使用するとよいでしょう。サンスクリーン剤には必ずPA、SPFという記載があります。PAはA

波、SPFはB波に対する数値であり、大きいほど防御効果に優れています。

サンスクリーン剤は生活のシーンに合わせて選びます。日常生活ではPA+から++、SPF20から30程度で十分です。海など紫外線の強い場所に行く場合はPA+++、SPF50がよいでしょう。しかし、数値がいくら高くても、汗や水などでサンスクリーン剤が流れてしまうと効果が薄れます。朝塗ったらお昼には塗り直すなど、3時間から4時間を目安に塗り直しましょう。

### サンスクリーン剤の中には、

紫外線吸収剤が含まれているものもあります。紫外線吸収剤でかぶれる方もいますので、子どもさんや敏感肌の方は紫外線吸収剤が含まれていないものを選ぶとよいでしょう。



市民病院 皮膚科部長医師  
濱松 徹 監修

### スキンケアで皮膚疾患予防

スキンケアは、先に述べた紫外線から守るケアと清潔に保つケア、乾燥から皮膚を守るケアの3つに集約されます。皮膚疾患はさまざまな原因で発症しますが、日常よく見られる皮膚疾患はスキンケアにより未然に防ぎ、症状も軽減できます。

たとえば、水虫やとびひなどの皮膚感染症は、菌が皮膚に入る前に洗浄を行い、皮膚のバリア機能を回復させることで予防が可能です。また、紫外線をブロックすることでしわやしみだけでなく、皮膚がんを防ぐことができます。スキンケアというと女性だけのためという印象を持つことが多いと思いますが、決してそうではなく、日常的な皮膚疾患の予防と治療に直結するものです。

この時期は水虫、虫刺され、とびひといった夏特有の患者さんが増えます。症状がひどくなる前に専門医の診察を受けてください。