

紫外線対策していますか？

皆様、紫外線の対策はしっかりされているでしょうか？
そんなに大袈裟に騒ぐようなことではない？そんな声が聞こえてきそうです。

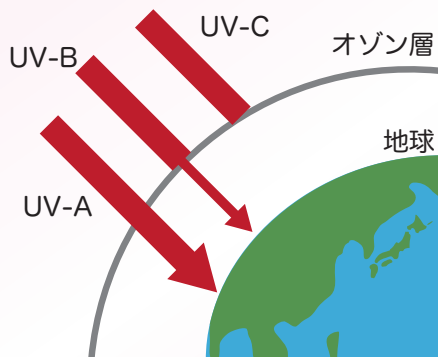
ちょっと待ってください！紫外線による傷害は、ひどければ命にかわることもあるし、そうでない場合も、年月を経てその因果を思い知ることになるのです。何も対策していないということは「無防備」を公言していることと同じことになるのです。



皮膚科部長
いおずみ けん
五十棲 健
[専門領域]
皮膚科全般、特に皮膚感染症、
皮膚真菌症、爪疾患、脱毛症
[主な資格]
日本皮膚科学会 認定皮膚科専門医
日本医真菌学会 認定専門医
東京大学非常勤講師



紫外線による皮膚傷害



太陽は莫大なエネルギーの電磁波を放射しています。もし、太陽から放射される電磁波のすべてが地表に届いたとすると、そのエネルギーは地球上のほとんどの生命を破壊するくらい強大だといわれています。幸い地球には大気があり、また、オゾン層があって、X線、宇宙線、大部分の短波長紫外線(UVC)を反射または吸収していますので、我々地球上の生物群も無事でいられるわけです。

しかしながら、中波長紫外線(UVB)と長波長紫外線(UVA)は地球上にも到達し、さまざまな傷害をもたらすことになるのです。

では、いったい紫外線でどんな傷害がおきるのでしょうか？ 紫外線による皮膚傷害には、おおまかには次のようなものがあげられます。

- ① 日焼け(日光皮膚炎solar dermatitis・熱傷sun burnと炎症後色素沈着)
- ② シミ、シワ、腫瘍の形成(光老化【ひかりろうか】)
- ③ 皮膚癌の形成(発癌)
- ④ その他(特殊な体質や免疫力の低下にともなう感染症の誘発等)があげられます。



急性の日光皮膚炎solar dermatitisは、重症化すれば熱傷様となり、欧米ではsun burn と表記され、まさしく"日光によるやけど"と表現します。また、紫外線は急性の傷害だけでなく、蓄積性的変化をひきおこし、慢性的な紫外線による皮膚傷害を招くことを知っておく必要があるでしょう。さらには、免疫を低下させ、帯状疱疹、単純疱疹など内在しているウイルスなどによる感染症を誘発することもあります。ゆくゆくは皮膚の老化現象や皮膚癌など、年月を経て思い知る諸症状の元凶となるのです。

いつまでも若々しい皮膚でありたいなら、帽子、日傘、サンスクリン(SPF:UVB防御の目安。15以上推奨。PA:UVA防御の目安。++以上推奨。数時間程度で塗りなおす。)などにより、常日頃から紫外線対策をする必要があるのです。

もちろん、具体的な皮膚症状について疑問がある場合には、皮膚癌など重要な疾患が紛れ込んでいる可能性もありますので、最初が肝心というがごとく、当院皮膚科または皮膚科専門医療機関などを受診して、専門的なアドバイスを受けるのがよいでしょう。

