

## 紫外線から肌を守る

中央区北1条西7丁目  
加藤直子皮膚科スキンクリニック  
院長 加藤 直子

全国的に7月は最も日光に恵まれます。太陽光線を浴びると、トニック効果といわれる爽快(そわかい)感を感じます。冬季に日光が少ない札幌圏では、今の時期に盛んにアウトドアレジャーを楽しんでいる方も多いでしょう。しかし、注意しなければいけないのは、太陽光線に含まれる紫外線の皮膚への悪影響です。紫外線の急性障害として、日焼け(Ⅱサンバーン)が生じます。サンバーンのピークは紫外線を浴びた24時間後にあるので、気持ち良く日光浴をしたつもりで、翌日痛みを伴う紅斑(こはん)や水ぶくれを生じて驚いた経験のある方もいることでしょう。

紫外線を慢性的に浴び続けることによる障害は、光老化と呼ばれています。一般的な加齢による皮膚の老化では、皮膚は薄く弱くなりますが、光老化では紫外線に対する防御反応の結果として、皮膚が厚く色素が濃くなります。高齢者の顔や手の甲、首の後ろなど、日常的に日光を浴びていた部分に日光黒子(Ⅱしみ)や深いしわが現れます。一時的な強いサンバーンも、慢性的に紫外線を浴びることも、皮膚の細胞のDNA(Ⅱ遺伝情報)に損傷を与え、これが繰り返されることによって光発がん(Ⅱ日光を浴びる部分に皮膚がんが生じること)につながる危険性が高まります。

紫外線対策として、日差しが強い時間帯の外出をなるべく避ける、外出時は帽子や長袖の衣服を着用し、日傘を差すなどの工夫が必要です。また、最近は使用感に優れた効果が高い日焼け止めクリームが販売されていますので、自分の皮膚に合った日焼け止めを常に用いることが大切です。幼児期の強い日焼けは、成人してからの皮膚がん発生率を高めるといって白人におけるデータもありますので、子供のときから日焼け止めを塗って外出する習慣をつけることが望ましいです。大切なお肌を紫外線の手から守りながら、楽しい夏を過ごしましょう。