

加藤直子皮膚科スキンクリニック  
加藤 直子院長

ゴルフを好きな理由は人さまざまと思いますが、私は次の一打を考えながらフェアウエーを歩いている時に最も幸せを感じます。雨がなく風が少なく太陽が降り注いでいれば気分は最高です。太陽光線を浴びると、トニック効果といわれる爽快感を感じます。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。正午を挟んだ2時間で1日の総紫外線量の約60%が地表に降り注ぎます。ゴルファーはかなりの量の紫外線を顔、耳、手の甲などの露出部の皮膚に浴びています。

紫外線の急性障害として、日焼け(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、ハワイやグアムなどで楽しくゴルフをして、翌日痛みを伴う紅斑や水疱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。ゴルファーのみならず20代以降の人の顔や手の甲など、日常的に日光を浴びる部分に日光性黒子(シミ)が現れます。さらに紫外線照射は、皮膚の細胞のDNA(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皮膚がんが生じる「光発がん」の危険性を高めます。

紫外線対策として、帽子や長袖のウェアを着用し、日焼け止めをつける必要があります。最近の効果が高い日焼け止めクリーム(SPF50、PA+++などの指数が表示されているもの)が販売されていますので、使用感に優れ自分の皮膚に合う日焼け止めを常用することをお勧めします。保険適用はありませんが、シミはQスイッチルビレーザーの照射や、ハイドロキノン(美白剤)の外用などでかなり薄くできる時代になりました。大切な皮膚を紫外線の害から守りながら、札幌ゴルフ倶楽部での素晴らしいゴルフライフを満喫したいですね。