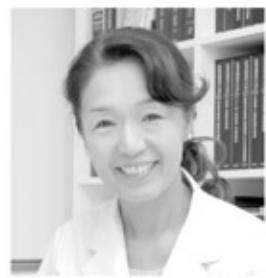


普段から心がけたい

紫外線対策



長い冬がようやく終わり、これからアウトドアレジャーに最適な季節を迎える。外出する機会が増えるにつれて、ちょっと注意したいのが太陽光線に含まれ降り注いでくる紫外線。急性障害として生じる日焼けをはじめ、日常的に浴び続けることで、肌の老化やシミの原因となり、さらに皮膚細胞のDNAへ損傷を与え、皮膚がんの危険性も。夏本番を前に、加藤直子皮膚科スキンクリニック（中央区）の加藤直子院長に紫外線対策とスキンケアの心得を聞いた。



加藤直子皮膚科
スキンクリニック
加藤 直子 院長

紫外線UV-Aはシミ

Bはサンバーンの原因に

UV-B。



太陽光線は波長の長さによって紫外線、赤外線、可視光線の三つに大きく分けられる。このうち、波長が短くエネルギーの高い光がUV-Cの三種類がある。

UV-Cは、人体にとって最も有害だが、ほとんどがオゾン層で吸収され地上には届かないため、主に対策が必要なのはUV-Aと

UV-Bが九五%を占めます。日を浴びると肌が黒くなり日光黒子（シミ）の原因となるのはUV-AとUV-B、日焼け（サンバーン）で肌が赤くなる

日光浴にはトニック効果といわれる爽快感がありますが、サ

よるもので。

バーンのピークは、紫外線を浴びた二十四時間後にあるので、気持ち良く日光浴をしたつもりで、翌日痛みを伴う紅斑（こうはん）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。（加藤院長）。

太陽光線の種類と波長

| 種類 | 紫外線 | | | 可視光線 | 赤外線 |
|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------|
| | UV-C | UV-B | UV-A | | |
| 波長(nm) | 200 ～280 | 280 ～320 | 320 ～400 | 400 ～760 | 760以上 |

※nm=ナノメーター(1nmは1mの10億分の1)

皮膚細胞のDNA損傷を繰り返すと光発がんの危険も

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る。一般的な加齢による皮膚の老化では、皮膚は薄く弱くなる

が、光老化では紫外線に対する防御反応の結果として、皮膚が厚くなり、色素が濃くなる。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シミや深いシワが現れる。

「一時的な強いサンバーンも、

Qスイッチルビーレーザー



日焼け止めクリームにおける紫外線防止効果の指標

| 指標名 | 対象となる紫外線 | 防止効果の概要 |
|-----|----------|--|
| SPF | UV-B | サンバーン防止効果(赤くなるのを防ぐ)を示す指標。数値が高いほど防止効果があり、最高は50+ |
| PA | UV-A | 肌が黒くなるのを防ぐ指標。+～++の3段階で示され、最高は++ |

慢性的に紫外線を浴びることも、皮膚細胞のDNAに損傷を与える。これが繰り返されることによって、光発がん(日光を浴びる部分に発生する皮膚がん)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、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。正午を挟んだ午前十時から午後二時までの四時間は、一日の総紫

外線量の約六割が降り注ぐことになるので、極端に言えばその間、外出しないのが最も良い対策かもしません」(加藤院長)。また、最近は効果が高い日焼け止めクリーム(SPF50、PA++)などの指標が表示されているもの)が販売されているので、使用感に優れ自分の皮膚に合う製品を常用するのも対策の一つだ。

治療のメカニズム

肌にシミができてしまった際の
治療法は、Qスイッチルビーレー
ザーの照射やハイドロキノン（美白
剤）の外用などが有効で、「か
なりシミを薄くできる時代になり
ました」（加藤院長）。

Qスイッチルビーレーザー治療
は、黒、黒褐色、褐色、黒青色な
どのあざやシミなどを取り除くの
に有効

が目的。一回のレーザー照射時間
は非常に短く（約一億分の数秒）、
皮膚に照射されると、輪ゴムでは
じかれた位の痛みがある。

「ルビーレーザー光には、皮膚

内部のメラニンを破壊する性質が
ある一方で、膠原組織や赤い色素
を持つヘモグロビンへの吸収は低
いため、これらの組織をほとんど
傷ません。また、照射時間が短い

（加藤院長）。

現在、Qスイッチルビーレー
ザー治療の保険適用が認められて
いる疾患は、太田母斑、異所性蒙
古斑、外傷性色素沈着症、扁平母
斑など。

紫外線に起因するシミ等は保険
外治療だが、各種レーザー治療の
中では、最も確実で早い効果が期
待できるものの一つという。



①シミ・あざ＝皮膚のメラニン色素の異常な増加で生じ、増加の度合いや深さにより茶・青・黒に見える

②レーザー照射＝ルビーレーザーの光はメラニン色素によく吸収されるので、正常組織のダメージを最小限に抑えながら、メラニン色素を選択的に破壊する

③色素の排出・吸収＝破壊された色素は、皮膚の浅い部分にある場合は数週間のうちに体表に排出され、深い部分であれば数カ月のうちに組織に吸収される

④治療後＝破壊された色素の排出・吸収が進むにつれて、シミやあざのない正常な肌に近づく