

スキンケア ①紫外線防御

スキンケアは3種類、清潔、保湿、そして紫外線防御です。

皮膚は体を外界から守るバリアであるとともに、生きるためのさまざまな機能を持つ臓器の一つ。正しくケアしましょう。初夏の季節、まずは紫外線防御のスキンケアです。



地表に届く紫外線(UV:ultraviolet)には UV-A と UV-B があり、UV-Bの方が人体に有害です。

UV-A は黒い日焼け(サンタン)、紫外線に当たって数日後から黒くなり、しばらく色が残ります。

UV-B は赤い日焼け(サンバーン)、こちらは 24 時間でピークを迎え、2~3 日でおさまります。バーンは「やけど」の意味、赤くなってひりひり痛み、ひどいと水ぶくれになります。

紫外線の人体への影響を示すのが UV インデックス。2013 年の前橋での平均値は、5月:5.8、6月:5.8、7月:6.5、8月:6.3 でした。5月から夏至を迎える6月には、真夏に近い紫外線を浴びると思って下さい。

では、なぜ紫外線から防御しなくてはならないのでしょうか？



急性障害

やけどと同じサンバーン、真っ黒になるサンタン、免疫力が落ちて単純ヘルペスを誘発することもあります。



光老化

皺(しわ)やシミなど、さまざまな変化を引き起こします。年齢による細かい皺と異なり、紫外線による皺は幅が広くて深いのです。



光発癌(がん)

顔面や手の甲などの日光露出部に前癌病変(日光角化症)を生じ、進展すると皮膚癌(有棘細胞癌)になります。早期発見・早期治療！気になるものができたら、皮膚科専門医を受診しましょう。

フォトスキントイプ	
I	常に赤くなり、決して皮膚色が濃くならない。
II	常に赤くなり、その後少し皮膚色が濃くなる。
III	時々赤くなり、必ず皮膚色が濃くなる。
IV	決して赤くならず、必ず皮膚色が濃くなる。
V	皮膚色がとても濃い。
VI	黒人

皮膚は紫外線に対する反応により6タイプに分けられ、光老化、光発癌を起こしやすいのはI・IIです。日本人はII~IVにあたります。(日本皮膚科学会：皮膚科Q&A)

紫外線に良いことはほとんどありません。骨を丈夫に保つビタミンDの皮膚での合成に関わっていますが、食事からの摂取に加え、両手の甲くらいの面積に1日15分ほど日光が当たれば充分です。母子健康手帳にも日光浴ではなく外気浴と書かれています。

薄い雲なら UV-B の 80%は透過し、日陰でも日なたの 50%ほど届きます。帽子や長袖だけでは守り切れませんから、サンスクリーン剤を使いましょう。特にフォトスキントイプ II の方は要注意です。防御効果は UV-B が“SPF”、UV-A が“PA”で示されます。SPF で言えば、日常の生活紫外線なら 10~20、屋外でのスポーツやレジャーなら 20~30、炎天下なら 40~50+が必要です。

顔面に使う時、クリームなら真珠玉 2 個、ローションなら 1 円玉 2 個くらいの量を塗り伸ばし、2~3 時間で塗り直しましょう。成分として、紫外線吸収剤は UV-B の防御に優れますが、まれにかぶれる方がいます。その場合、紫外線散乱剤のみの製品(ノンケミカル)を選んで下さい。

【皮膚科診療部長 岡田 克之】

