



佐伯地区医師会
かめよし・よしかず
亀好 良一先生

肌への紫外線の影響と その対策について

なるほど!!健康講座
問 廿日市市保健センター
☎@1610

注1 UVとは紫外線のことで、
波長の長い方からA・B・Cと
大別。

肌への紫外線の影響は？

紫外線にはビタミンDの合成などの良い面もありますが、皮膚への影響では悪い面が多く挙げられます。短時間に大量の紫外線を浴びると日焼けを起こします。

少量でも長年にわたって浴び続けると、年を取ってからシミやしわ、皮膚の良性・悪性腫瘍などが現れてきます（光老化）。そのほか、皮膚の免疫反応を抑制することも知られています。

日本語の「日焼け」は、皮膚が赤くなる「サンバーン」とその後黒くなる「サンタン」を含めて使われますが、サンバーンは紫外線による皮膚のやけど、サンタンはその結果起こるメラニン色素の増加です。皮膚を黒くするために紫外線を浴びることになります。

紫外線の種類

太陽光線に含まれる紫外線のうち地表に届くのはUVAとU

VB（注1）です。傷害作用はUVBの方が圧倒的に強いのですが、大量に含まれるUVAも障害を起こします。

特に光老化でみられる深いしわの形成には、皮膚のより深いところまで届くUVAが大きくかかわっています。

紫外線の影響を防ぐには？

皮膚に届く紫外線の量を少なくすることに尽きます。具体的には、①紫外線の強い時間帯（10～14時）にはなるべく外出

しない、②外出の際には、つばの広い帽子、日傘、（色の濃い）長袖の衣服などで日差しを遮る、③日焼け止め（サンスクリーン）を塗るなどです。特に紫外線が強い時期（6～7月がピーク）にはより注意が必要です。日焼け止めの主な成分には紫外線吸収剤と散乱剤があります。吸収剤のほうがUVBに対する効果は大きいのですが、まれにかぶれを起こすことがあります。日焼け止めがかゆみ・赤みなどを生じる場合には吸収剤を含まない「ノンケミカル」の製品が適しています。

日焼け止めのUVB、UVAに対する防御効果は、SPFとPAで示されます。表に使用の目安を示しますが、十分な量をむらなく塗り、3時間程度ごとに塗りなおすことが大切です。また、塗り残しの部分を作らないようにも注意しましょう。

光線過敏症

普通の人では問題ない程度の日光で皮膚症状を起こしてしまうのが光線過敏症です。飲み薬や湿布薬の影響で起こることや、全身的な病気によつて起こることもあります。

異常を感じる場合には受診をお勧めします。

日焼け止め使用の目安

条件	防御効果※		備考
	SPF (UVBに対する効果)	PA (UVAに対する効果)	
日常生活	5	+	光老化予防
軽い屋外活動、ドライブなど	10	++	サンバーン、光老化予防
晴天下のスポーツ、海水浴など	20	+++	サンバーン、光老化予防。耐水性のあるもの
熱帯地方の屋外活動	30以上	+++	

※SPF、PAは規定量（顔全体に対してクリームなら真珠の粒2個分程度）塗った時の効果を示します。量が少ないと効果は弱くなります。日本皮膚科学会ホームページ「皮膚科Q&A」より改変