

紫外線と『日焼け』対策

夏休みなどで肌の露出が増えるこの時期は『日焼け』に注意が必要です。特にお子さんの肌は大人と比べて繊細で刺激を受けやすいため、より一層の注意が必要です。小児期に浴びた紫外線の量が、将来の皮膚がんの発生頻度に影響を与えとも言われています。旅行中だけでなく、日常的に『日焼け』対策を行うことが重要です。今回は、紫外線と『日焼け』対策についてお話しします。

◆ 紫外線とは

太陽の光には、目に見える光のほかに、目に見えない光が含まれています。目に見えない光とは、波長の長い赤外線と波長の短い紫外線です。紫外線はさらに波長によってUVA、UVB、UVCに分けられます。UVCは地球の大気で吸収されるため人体には影響ありません。UVAとUVBの特徴は以下の通りです。

◆ UVA

紫外線の約9割をUVAが占めています。特徴は、物質を透過しやすく、雲などの影響は受けにくいことです。皮膚に対する影響は弱いですが、皮膚にダメージが蓄積し、時間をかけて障害を起こして行きます。肌の奥のほうの真皮に到達し、メラニン色素に反応して肌を黒くさせます。肌の弾力や張りを失わせる原因にもなります。

➔

◆ UVB

UVBは紫外線の1割にすぎませんが、皮膚への影響は強く、短時間でも肌が赤くなるsun burn（炎症反応）や、肌が黒くなるsun tan（色素沈着反応）を引き起こします。UVBは短時間で皮膚の表皮細胞やDNAレベルで人体に悪影響を起こします。

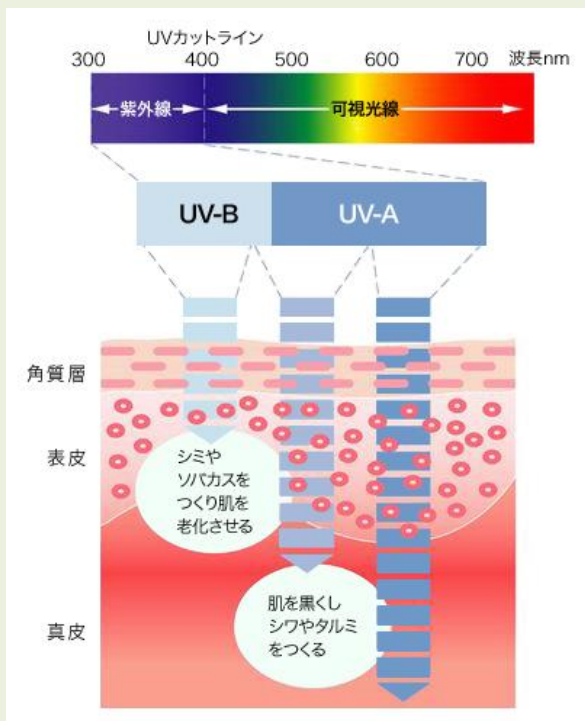
◆ 紫外線と病気

皮膚が紫外線の刺激を受けると、メラニン色素産生細胞がメラニンを作ります。メラニンは皮膚の表層に拡散されて、紫外線を吸収して皮膚を守る役割をします。しかし、強い紫外線を浴び続けるとメラニン色素が過剰反応を起こし、シミやそばかすの原因になります。長期にわたって強い紫外線を浴び続けると、光老化のほかに、皮膚がん、免疫の低下につながり、角膜炎や白内障といった目の病気にもつながります。

◆ 紫外線対策

紫外線は1日の中で午前10時から午後4時の間に一番強くなります。この時間帯の外出や外遊びの時間を短くして、洋服や帽子などで皮膚が露出しないよう注意してください。外出の15～30分前にしっかり日焼け止めを塗り、2時間間隔で塗り直すようにしてください。また、プールや海などに入る場合は、水面からの紫外線の反射も加わります。日焼け止めが水で洗い流されてしまうため、15～20分間隔で塗り直す必要があります。汗でも流れてしまいますので、汗をかく状況では、同様に塗り直してください。UV防止のサングラス、メガネもお勧めします。新生児、乳幼児は、直射日光に当たらないよう注意しましょう。

(次ページへ続く)

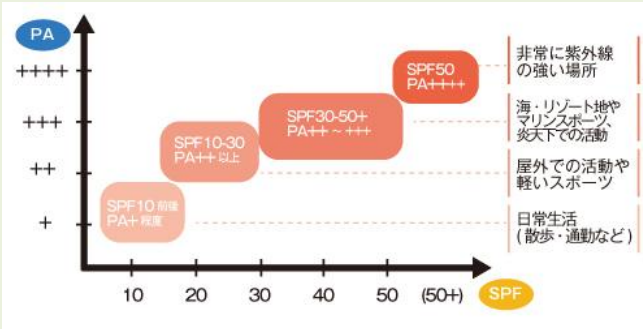


高木 健 (たかぎ けん) 先生
日本小児科学会専門医

2015年8月から日本クラブ診療所勤務。幼少期と医師になってから通算12年の在米経験がある。9歳と6歳の息子をもつ。

◆ 日焼け止めの強さ

日焼け止めの強さを表す指標として代表的なのはSPF (sun protection factor)ですが、SPFは主にUVBの防止効果を示します。UVAの防止効果を示すのは、日本ではPA (protection grade of UVA)、欧米ではUVA star systemと呼ばれます。



◆ 日焼け止めの選び方

購入の目安はSPFとPAのバランスが大事になります。SPFが30以上で、PAの「+」が4つか5つのものが望ましいでしょう。特にお子様の場合はSPFが50+以上のものにしましょう。スプレータイプやクリームタイプなどがありますが、場所や皮膚の場所で使い分けると便利だと思います。スプレータイプではムラが生じやすいので注意が必要になります。また、添加物によって健康被害が起こる場合もあります。例えば、methylisothiazolinone は化粧品や赤ちゃんのワイプなどに含まれる添加物ですが、ここ数年、乳幼児の接触性皮膚炎の原因として話題になっています。

また、oxybenzone は男性ホルモンに影響を及ぼすことが動物実験や人からの調査でも判明しています。これらの成分が一部の製品に含まれていますので、購入の際は成分を見ることをお勧めします。

アメリカではまだ認められていないUVA防止効果のある薬品 (Tinosorb S, Tinosorb M, Mexoryl SX, Mexoryl XL) がヨーロッパでは使用が認められているため、これらを含んでいるヨーロッパ製の商品をお勧めします。

◆ まとめ

紫外線は人体に対してよい影響も様々に及ぼしていますが、小児期に過剰に浴びると将来の病気にもつながりますので、しっかり予防して行くことが大切です。紫外線情報などを参考にし、楽しい夏休みを満喫してください。



(おわり)

◆ ◆ 林弘子(はやしひろこ)医師が着任しました ◆ ◆



このたび東京慈恵会医科大学より派遣され、日本クラブ診療所で勤務させていただくことになりました。

専門は、慢性腎炎などの腎臓・高血圧疾患です。

これまで複数の企業で産業医として勤務し、海外に赴任する社員とご家族の健康管理を行ったほか、国交省にて航空機乗務員の日常健康管理に関する通達をまとめた経験もあり、海外で生活される方々の健康管理に長期間携わってきました。

日本クラブ診療所では、病気などの時だけでなく、普段からの健康相談等で、皆様のお役に立ちたいと思っております。

どうぞよろしくお願いたします。