

夏の日焼け、紫外線対策

皮膚科部長 岩澤うつき

毎日暑い日が続きます。今日は夏の日焼け、紫外線対策について説明します。

夏の日焼けはお肌の大敵です。日焼けは単に色が黒くなるだけではなく、皮膚にさまざまなダメージを与えます。紫外線による皮膚のダメージにはどのようなものがあるのでしょうか。

- **しみ、そばかす**：最も知られている日焼けによる皮膚のダメージかもしれません。紫外線が色をつくるメラニン色素産生細胞を刺激しメラニン細胞が増えるとしみになります。顔の頬ほねや目の下に多くできます。海水浴によく行かれる方は背中にしみがたくさんできることもあります。



- **紫外線アレルギーによる湿疹**：紫外線にあたった部分が赤くなりかゆみを伴います。
- **しわ**：紫外線が肌の奥まで到達すると肌のはりを保つコラーゲンを壊したりします。すると肌のはりがなくなりしわができてしまいます。

- **日光角化症**：皮膚のできものの一種です。長い期間に紫外線があたった部分に赤い斑ができます。顔にできることがほとんどです。放置しておくと皮膚がんになる可能性もあります。



以上のように、日焼けによる皮膚のダメージはいろいろあります。ではこのようなダメージから皮膚を守るにはどのようにしたらいいのでしょうか？

【紫外線対策】

何といたっても紫外線対策の基本は日焼け止めクリームを塗ることでしょう。屋外に出られる場合、顔はもちろんですが、手や腕、首まわりにも塗ってください。朝から夕方まで屋外に出る場合は、お昼過ぎに塗り直しすることをおすすめします。日焼け止めが汗で流れてしまうからです。最近は汗でも落ちにくいものも売られています。

外出しなくても、朝のゴミ出しや洗濯もの干しなどの時に紫外線を浴びてしまうことがあります。生活紫外線といいますが、無防備な状態で日焼けしてしまいます。

そのほかにも帽子やサングラス、長そでの衣類なども紫外線対策になります。最近は紫外線をカットする素材の衣類も販売されています。

日焼けは毎日の積み重ねで少しずつ肌にダメージを与えます。油断せずにこまめに紫外線対策をしてください。

もし皮膚のトラブルに見舞われたなら、お気軽に皮膚科にご相談ください。皮膚科専門医が拝見いたします。

《外来担当医表》

	月	火	水	木	金
午前	鈴木	皮膚科 Dr	堀口	鈴木	當間
	岩澤	高柳	岩澤	岩澤	
午後	皮膚科 Dr	鈴木	高柳	堀口	大原 (皮膚腫瘍外来)
	岩澤 (皮膚外科外来)			岩澤 (皮膚外科外来)	