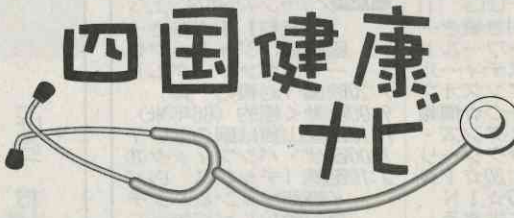


私たちは適度な日光浴によって、健やかな成長や体内でのビタミンD合成などの恩恵を受けていますが、日光を浴び過ぎることによる弊害もわかってきました。日光で問題になるのは紫外線で、中波長紫外線(UVB)と長波長紫外線(UVA)の2種類があります。紫外線により



徳島大学病院  
久保 宜明 皮膚科診療科長・教授

障害を受けるのは皮膚と目であり、皮膚障害は急性と慢性に分けられます。

急性障害はよくご存じの日焼けで、ひびくようになるやけがと同じような症状になります。赤くなったり後に皮膚が剥脱し、色素沈着を生じます。日焼けの主な原因はUVBです。

慢性障害にはしみ・しわ・たるみなどの皮膚の老化や皮膚がんなどがあります。皮膚がんは主に70歳以上の高齢者に生じます。欧米の白人に比べると、日本人の皮膚がんの発症頻度は低いです。UVBが皮膚がんの主

原因で、UVAも皮膚の老化の原因になります。

日本人のスキントイプには赤くなりやすく黒くなりにくい色白のI型、平均的なII型、赤くなりにくい黒くなりやすい色黒のIII型の三つがあります。I型は紫外線に最も敏感なスキントイプですので、

特に紫外線対策が必要です。

年間では、地表に届く紫外線量が増える春から夏にかけても特に対策が必要です。日焼け止めにはUVBをブロックする指標のSPF(10~50)とUVAをブロックする指標のPA(+~++)があります。屋外での軽い活動にはSPF20~30、PA++程度の日焼け止めが、炎天下での活動や紫外線に敏感な人にはSPF40~50、PA+++~++++の日焼け止めが推奨されます。

日焼け止めは顔の場合、1円玉の大きさの量を2回塗りま

す。2~3時間ごとに塗り直します。帽子や日傘も紫外線対策に有効です。長年にわたり紫外線を浴びすぎないように、各人のスキントイプに応じて小児期~20歳前後から適切な紫外線対策を行い、健やかな皮膚を保ちましょう。

## 紫外線対策で健やかな皮膚に