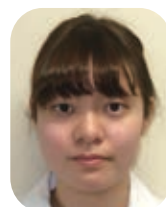


くすりばこ



薬剤部 薬剤師
米倉 萌笑

101.紫外線と日焼けについて

夏を過ぎると、涼しくなったり、天候が優れなかつたりして、日焼け対策はついつい忘れてしまうものですね。紫外線量のピークは5～8月ですが、実は秋～初冬にかけての紫外線量は初夏とさほど変わらないのです。油断せず気を付けていきましょう。

今回は紫外線と日焼けについてお話させていただきます。

紫外線って何？

太陽光線は、目に見える光「可視光線」の他に、赤外線や紫外線という光を含んでいます。このうち紫外線は、地表に届く光の中で最も波長が短い光線で、3種類あります。オゾンなどの大気層で吸収され地表に到達しない「UVC」、一部が地表に到達し皮膚や目に有害な「UVB」、長時間浴びると健康への影響が心配される「UVA」に分類されます。

日焼けによるダメージ

日焼けによる肌へのダメージは少なくありません。サンバーン状態がひどくなると、水ぶくれやむくみが起こり、ときに痛みやほてりをともなう場合もあります。慢性的に紫外線を浴びた場合は、一部の色素細胞がメラニンを合成し続けるようになり、やがてシミとなってしまいます。さらにこの状態が続くと皮膚の弾力性が失われ、シワができます。そして皮膚がんを引き起こすこともあります。日焼けと皮膚がんの関係は、まだはっきりとはわかっていませんが、長期にわたって浴び続けられないよう気を配りたいものです。また、悪性のほくろや日光角化症という皮膚症状があらわれるケースもあります。

紫外線対策

帽子・サングラス・肌をあまり出さない服を着用する

紫外線を避けるための手段としては、帽子をかぶることで、帽子は直射日光を避けることができるため、顔の肌を守るだけでなく、白内障や熱射病の予防にもつながります。さらに、UVカットのサングラスをかければ目が保護されます。また、肌をあまり出さないような服を着ることももちろん必要です。

日焼け止めを使う

たくさん種類があり、どんなものを選んだらいいのか？その目安となるのが「SPF」や「PA」という値です。紫外線のUVA、UVBは波長が異なるため、それぞれをブロックするための成分も違ってきます。



SPFとは・・・？

UVBを防御するレベルを表す指標で、Sun Protection Factorの略。SPFの数値は、サンスクリーン剤を塗った場合、塗らない場合に比べて何倍の紫外線を当てると、翌日に肌がかす

かに赤くなるかを示しています。SPFは2～50、さらに50以上の場合は「50+」と表示され、数値が大きいほどその防止力が高まります。

PAとは…?

UVAを防御するレベルを表す指標で、Protection Grade of UVAの略。「PA+」～「PA++++」の4段階で表示され、「+」が多いほど防止力が高まります。SPFはほぼ世界共通の指標ですが、PAは日本だけの基準と表示です。しかし、SPFと併せて表示されることが多いので、サンスクリーン剤や化粧品を選ぶ時の参考にしましょう。

サンスクリーン剤の成分

サンスクリーン剤に含まれる主要成分として紫外線吸収剤と散乱剤があり、これらが単独あるいは組み合わせて用いられています。吸収剤はUVB領域の紫外線をよく吸収しますが、UVAを効果的に吸収する成分は限られているのが現状です。散乱剤は酸化チタンや酸化亜鉛が主体で、UVBからUVA領域まで広く遮断します。以前は塗ると白くなる製品が多かったのですが、最近では改良が進み、使いやすいものが増えています。吸収剤はまれにかぶれを起こすことがあるので、かゆみや赤みが生じたら、ノンケミカルとか吸収剤未使用などと表示されている散乱剤だけの製品が良いでしょう。ただし、強い遮断力を必要とする場合は、吸収剤入りの方が効果的です。

サンスクリーン剤の使い方

サンスクリーン剤をつける第一の目的は強いサンバーンを避けるためです。レジャーで海や山へ行くときには強いものが必要ですが、日常生活で光老化を避けるため位ならさほど強いものは必要ありません。正しい使い方としては規定量、たとえば顔ですと真珠の玉2個分位を全体にのばします。また3時間に1回くらい塗り替えるほうが確実です。それではSPF値が高いものであれば多少とれても効果がありそうですが、あまりに高い数字のものはどうしてもサンスクリーン中の成分が濃くなりがちです。状況に応じて適当な強さのものをきちんと塗る方が良いでしょう。塗る場所として顔はもちろんですが、意外と忘れやすいのはうなじや、耳たぶ、胸、首、手の甲です。これらの部位にもきちんと塗りましょう。

日焼けしてしまったら…

日焼けは、いわば「軽いやけど」と同じものです。放っておけば、当然、肌のトラブルになります。日焼けをした皮膚は、早めのお手入れが重要です。まずは冷水に浸したタオルや、冷水シャワー、氷でほてりを鎮めます。重症の場合は皮膚科を受診することをおすすめします。症状に応じて、飲み薬や塗り薬を使用します。肌を乾燥させないために、化粧水をたっぷり与えて水分を補給しましょう。その後、乳液などを塗って水分の蒸散を防ぎます。また、ビタミンCをとりましょう。メラニンの生成をおさえてくれます。栄養バランスのとれた食事にも気をつけましょう。



日焼け止めを選ぶ際は表示をみて、肌質や使うシチュエーションに合ったものを選ぶようにしましょう。また、正しいケアを行い、肌をすこやかに保っていきましょう。