

# TOPICS

Vol. 25

2003  
8.01



## 紫外線からお肌を守れ

紫外線がシミやソバカスの原因になることはよく知られていますが、美容面からだけでなく、紫外線を浴び過ぎるとさまざまな皮膚病を引き起こすこともあるため注意が必要です。

ここでは、紫外線が皮膚に与える影響や家庭でできる紫外線対策についてお話しします。 皮膚科 段野貴一郎

### 1. 紫外線はお肌の敵

1 日焼けは百害あって一利なし

日光中の紫外線は7～8月にピークとなります。この季節、急激な日光浴はひどい日焼けを起こします。日焼けは紫外線による火傷で、皮膚が真っ赤になり、水疱になることもあります(写真1)。

体の水分調節が崩れて気分が悪くなり、脱水状態になって入院する人もあるくらいです。日焼けの赤さは数日で元に戻りますが、そのあと肌が黒くなり長い間消えません。色白の人では色素斑と残ることもあります(写真2)。



写真1:日光火傷。強い発赤と水疱が出現。



写真2:日光性花弁状色素斑。急激な日光浴のあとにできる花びら様の小色素斑。

2 日光浴によって

体の免疫力も低下

紫外線は日焼けを起こすだけでなく、体の免疫抵抗力も低下させます。一日中戸外で遊んだあと、体調を崩したり、単純ヘルペスという皮膚感染症にかかったりするのはそのためです。強い紫外線を浴びたあとは体を休める必要があります。



写真3: 肝斑(かんはん)。中年女性に発生する褐色の色素斑。



写真4: 日光黒子(にっこうこくし)。高齢者にみられる色素斑。黒いイボ様の腫よう(中央)は脂漏性角化症(しろうせいかくかしょう)。



3 紫外線は“肌の衰え”の最大の原因

若いうちから日光を浴び続けると、30歳ころからシミやシワが目立ってきます(写真3)。高齢になると黒色の色素斑やイボ様の腫ようが出来ます(写真4)。まれに皮膚がんが発生する危険性もあります。このような紫外線による肌の衰えは光老化とよばれています(表1)。

表1:紫外線の悪影響

日光浴のあと、一時的に起こる害

- 1)日焼け(日光火傷)
- 2)脱水症状
- 3)免疫力の低下

長い間に蓄積して起こる害(光老化)

- 1)シミ、シワ
- 2)イボ様の腫よう(脂漏性角化症)
- 3)皮膚がん

4 色白の人はご用心

日焼けの程度には個人差があります。紫外線に対する皮膚反応(スキンタイプ)が違うからです(表2)。日光浴のあと真っ赤になるが黒くならない人(スキンタイプ )ではシミが出来やすく、皮膚がんのリスクも高いといわれています。このような人では過度の日光浴は禁物です。



表2:紫外線に対する皮膚反応の違い(スキンタイプ)

スキンタイプ

日光浴のあと、真っ赤になるが黒くならない

スキンタイプ

ある程度赤くなり 適度に黒くなる

スキンタイプ

赤くならず 真っ黒になる



【アドバイス】

黒いシミはまれに悪性のことがありますので皮膚科専門医に診てもらってください。

滋賀医科大学皮膚科では、日光によって起こる皮膚病や皮膚がんの治療・対策に熱心に取り組んでいます。

## 2. 紫外線は皮膚病の原因にも

日光にあたることによって起こる皮膚病を総称して光線過敏症とよみます。子供のころから発症する先天性の光線過敏症と、成人になってから起こってくる日光アレルギーとがあります。



### 1 色素性乾皮症 (しきそせいかんぴしょう)

色素性乾皮症の患児は生まれつき紫外線に弱く、日焼けのあとがシミになって残ります(写真5)。この病気では紫外線の害を修復することができませんので、幼小

児期から皮膚がんや成長障害が出てきます。進行を食いとめるためには徹底的な日光防御が必要です。



写真5:色素性乾皮症、小さいうちから、顔面に小色素斑が目立つ。



### 2 日光アレルギー 日光アレルギーは普通成人に

多く日光にあると痒い発疹が出現します。原因は飲み薬、塗り薬、貼り薬にあることが多いです。多形日光疹や慢性光線性皮膚炎といった原因がよくわかっていない皮膚病も増えています(写真6)。



写真6:多形日光疹(たけいにつこうしん)、原因不明の日光アレルギー。日光浴のあと、痒いブツブツが生じる。

#### 【アドバイス】

紫外線には中波長の紫外線(紫外線B波)と長波長の紫外線(紫外線A波)があります。日焼けとシミの原因は主にB波でシワの原因は主にA波です。日光アレルギーにはA波が大きくかかっています。A波はガラス窓も透過するので車に乗っているときも要注意です。



## 3. 家庭で出来る紫外線ガード



### 1 衣服によるガードが肝心

つばの広い帽子、衣服、日傘などによる遮光によって紫外線が50%カットされます。生涯を通し

て浴びる紫外線量の半分は、思春期までに浴びると言われています。紫外線へのガードは若いうちから心がける必要があります。

### 2 慣らし運転

急に強い紫外線を浴びるのは禁物です。最初の日は日光浴を少なめに、次の日は少し多くして、徐々に皮膚を慣らしていくのがポイントです。こうすることによって

メラニン色素が作られ、ひどい日焼けから皮膚を守ってくれます。



### 3 日焼け止めクリーム

日焼け止めクリーム(サンスクリーン)を使って、紫外線を積極的にガードするようにしてください。戸外で遊ぶときだけではなく、日常生活で浴びる日差しにも注意しましょう。使用にあたっては表3に示す数値が参考になります。

表3:日焼け止めクリームの効果を示す数値

**SPF:紫外線B波をカットする指標**

通勤や買い物などちょっとした外出 = 10~15 程度  
 戸外で仕事やスポーツをするとき = 25~35 程度

**PA:紫外線A波をカットする指標  
 (+ ~ ++++)**

通勤や買い物などちょっとした外出 = + 程度  
 戸外で仕事やスポーツをするとき = ++ 以上

### 4 美白剤

美白効果のある飲み薬としてはビタミンCやトラネキサム酸があります。最近では、美白成分を配合した塗り薬が皮膚科で試みられています。いろいろな美白化粧品も市販されています。

シミによっては、ケミカルピーリングやレーザー治療が有効なこともあります。シミの種類によって治療効果が違いますので、まず皮膚科専門医に診てもらってください。



**【アドバイス】**

美白剤の効果はそんなに強いものではありません。ビタミンCを1年間飲んでも1日日光にあたると元に戻るといわれています。紫外線対策をくれぐれもお忘れなく。

## 4. 紫外線を応用した皮膚科治療

紫外線は皮膚にいろいろの害をもたらしますが、うまく使えば皮膚病の治療に効果的です。紫外線B波による“UVB療法”やオクソラレンと紫外線A波を用いた“PUVA(プーバー)療法”があります(写真7)。

紫外線療法は難病の尋常性乾癬(じんじょうせいかんせん)、尋常性白斑、円形脱毛症、アトピー性

皮膚炎、痒疹、紅皮症、透析掻痒(そうよう)症などに有効です(写真8)。



写真7:全身紫外線照射装置  
 (滋賀医科大学皮膚科外来)



写真8:PUVA療法による治療効果(尋常性乾癬)。左:治療前,右:治療後

**【アドバイス】**

PUVA療法は尋常性乾癬にもっとも効果的です。入院のうえ週3~4回の集中治療を行うと1ヶ月ほどでかなり良くなります。滋賀医科大学皮膚科では光線専門外来(火金の午前中)を行っていますのでご相談ください。

## 滋賀医科大学医学部附属病院では よりよい医療の実践に向けて――

**理念** 信頼と満足を追求する全人的医療

- 基本方針**
- 患者さま本位の医療を実践します。
  - 信頼・安心・満足を与える病院を目指します。
  - あたたかい心で最先端の医療を提供します。

- 地域に密着した大学病院を目指します。
- 世界に通用する医療人を育成します。
- 健全な病院経営を目指します。

## 滋賀医科大学附属病院TOPICS Vol.25

2003年8月1日発行  
 編集・発行:滋賀医科大学医学部附属病院  
 〒520-2192 大津市瀬田月輪町  
 TEL:077(548)2111(代)  
<http://www.shiga-med.ac.jp/hospital/>