

紫外線にご注意を！

ひざしが強くなってきました。紫外線といえば、夏のイメージがありますが、春の紫外線もお肌には大敵です。紫外線は、美容的な問題だけでなく、皮膚癌の原因にもなりますので、適切な紫外線対策は必要です。今回は、外来でよく質問される、紫外線についての疑問点についてお答えします。

質問：紫外線にも種類がありますか？

回答：はい。紫外線には、UVA, UVB, UVC の3種類が知られています。それぞれ、肌に及ぼす影響は異なり、UVA にあたると肌は黒くなり、UVB にあたると肌は赤くなります。紫外線に過敏な人は、少し日光にあたるだけでも、顔や手にひどい赤みを生じます。

質問：季節や天候による紫外線量の差は？

回答：肌を赤くするUVBは夏に多いのですが、肌を黒くし、しみの原因となるUVAは夏よりも春の方が多く、美容的にも春の紫外線対策は重要です。曇りや雨の日も紫外線は地表に到達しますので油断は禁物です。

質問：紫外線は皮膚癌の原因にもなるのですか？

回答：紫外線のうちのUVCは皮膚癌の原因となります。UVCはオゾン層に吸収されますが、最近では排気ガスなどの影響で、オゾン層が失われており、それによる皮膚癌の増加が心配されています。

質問：紫外線による皮膚癌の症状は？

回答：紫外線にあたると最初は顔にしみができます。しみが盛り上がってくると細胞が増殖している証拠です。しみの部分がじゅくじゅくしてきたり、出血したりする場合は放置せず、皮膚科を受診してください。

質問：紫外線対策は？

回答：外出時は、帽子や日傘を使用しましょう。日焼け止めクリームを使うことも大切です。日焼け止めクリームにはSPF及び、PAの表示がされています。SPFはUVBの防御をPAはUVAの防御を示しています。ちょっとした外出ならSPF20、PA+程度の製品を、遠足や、畑仕事など長時間紫外線を浴びる時はSPF50、PA+++と表示された日焼け止めクリームが必要です。美容目的だけでなく、皮膚癌予防のために、女性のみならず、男性も紫外線対策は必要です。

文責(森田秀樹)