



# 健康ステップアップ

2011年7月  
北星学園大学 医務室  
(33号)



## 夏のスキンケア～紫外線対策～



これから紫外線が強くなる季節。紫外線のことを知り、その害から体を守る術を身につけましょう。



### 日焼けやしみが起こる仕組み

紫外線には主に「UVA」と「UVB」の2種類がありますが、日焼けに深く関わっているのは、**UVB**です。UVBが皮膚の基底層に到達すると、「メラノサイト」という細胞が「メラニン色素」を作りだし、UVBから基底細胞の核を守る働きをしています。このメラニン色素が黒っぽい色をしているため皮膚が褐色になります。皮膚の細胞は日々生まれ変わりますが、**紫外線によるダメージは蓄積**され、やがてUVBが到達しなくてもメラノサイトがメラニン色素をつくり続けるようになります。これによりシミができるのです。

また、ダメージの蓄積によって基底細胞の核が傷害されると、**がん細胞**が生じることもあります。



### 黒くなるかどうかに関係なく注意する

紫外線を浴びても「**黒くならず赤くなる**」人は、メラニン色素をつくりだす力が弱いため、黒くなる人よりも紫外線のダメージを受けやすく、皮膚がんの発症のリスクも高くなります。

日焼けで黒くないやすい人も、紫外線に対する対策が必要ですが、赤くなる人は特にダメージを少なくするために、しっかりとした紫外線対策を行うようにしましょう。



### 目に当たるだけで紫外線は肌を黒くする！！

紫外線が目に当たり、角膜の上皮の細胞にダメージが生じる。紫外線によって目に障害がおこったことが脳に伝わる。



脳が目のダメージに反応し、紫外線から身を守るため、体全体にメラニン色素を作り出すよう指令を出す。



生成されたメラニン色素が角質層（皮膚の表面）に集まり、黒くなってくる。



脳から指令を受けた表皮内のメラニン細胞（メラノサイト）が活性化、黒褐色のメラニン色素を盛んに生成し、皮膚の紫外線防御を開始。



## 紫外線を防ぐために

### ★朝から日焼け防止剤を塗る★

紫外線量は朝から急激に上昇し、正午ごろにピークを迎えます。雨の日や曇りの日、晴れた日の木陰でも紫外線は地表に届いているため、**天候を問わず朝から塗ることが大切です。**

一度塗っても汗で流れることがあるので、外で長時間過ごすときは**2～3時間ごと**に塗り直しましょう。

日焼け防止剤には「亜鉛」や「チタン」などの成分が使われていることがあります。こうしたものやウォータープルーフ(防水)のものは1日の終わりには丁寧に落としてください



### ★衣服や日傘などを活用する★

紫外線を防ぐには日焼け防止剤に加え、日傘や長袖シャツ、帽子やサングラスなどを活用すると、より効果的です。

最近、UV カット効果がある繊維を用いたシャツなども市販されています。



### ★日焼けをしてしまったら★

軽度の日焼けならば、まずは保冷剤などで冷やしてください。ほてりが治まったら、乾燥を防ぐために乳液などの保湿剤を塗っておきます。

赤くはれたり「水ぶくれ」ができるなど重度の日焼けの場合は、皮膚科を受診するようにしてください。

### 日焼け止めの疑問

「SPF」「PA」とは・・・？

SPF = UVBを防ぐ指標。「SPF」30なら、皮膚に吸収される紫外線を30分の1に減らせる。

PA = UVAを防ぐ指標。+の数が多いほど防止効果が高い。

紫外線吸収剤と散乱剤の違いは・・・？

紫外線吸収剤 = 吸収した紫外線を熱エネルギーに変えて放出。皮膚に影響を及ぼす可能性がある成分を含むが、近年は安全なものが多い。

紫外線散乱剤 = 紫外線を散乱・反射。皮膚への負担は少ないが、白浮きがする。

SPF値が高いものは紫外線吸収剤の成分が多く、かぶれをおこす人もいるので、肌が弱い人は、紫外線散乱剤が主成分のものがおすすめです。



## 医務室からのお知らせ

夏休み期間中の医務室開室

期間 7月30日(土)～9月15日(木)

平日 8:45～16:30

土曜 8:45～12:30

8月11日(木)～8月18日(木)は閉室します。

