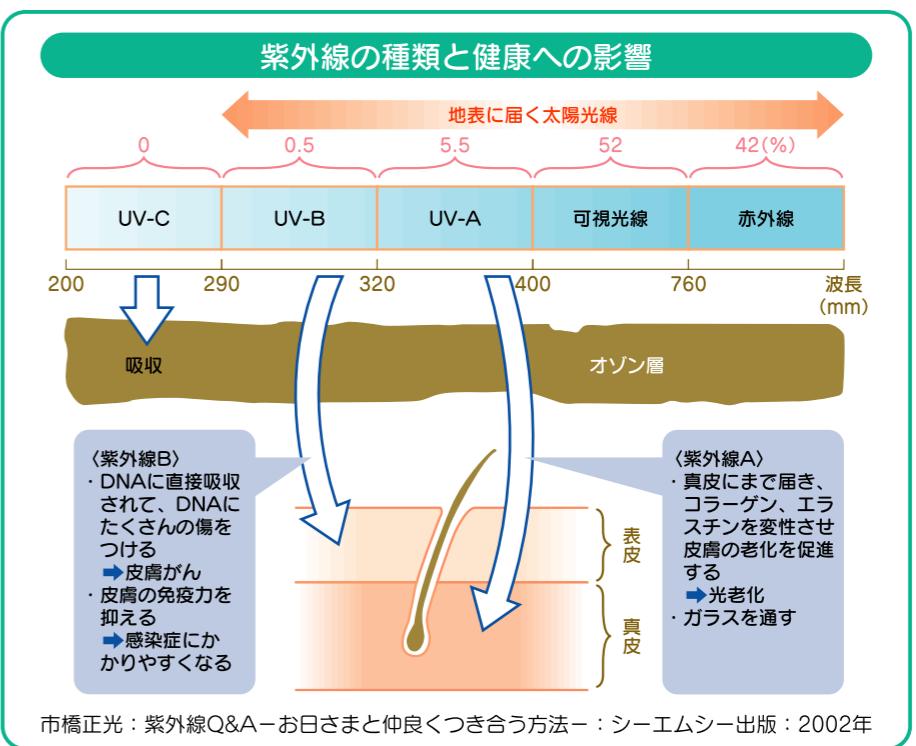


紫外線と皮膚疾患



太陽の光に当たると気持ちの良いものです。かつては『小麦色に焼けた皮膚は健康的だ』と言われておりましたが、現在ではむしろ皮膚にとって有害であると言われています。そこで、紫外線がもたらす皮膚疾患、とくに皮膚がんや光線過敏症※による皮膚炎について説明し、紫外線から皮膚を守る方法についてお話しします。



日光は赤外線、可視光線、紫外線（UV）に分類されます。皮膚に最も影響を与えるのが紫外線です。更に紫外線は長波長UV（UVA）、中波長UV（UVB）、短波長UV（UVC）に分けられます。UVAは皮膚に深く浸透し皮膚の繊維を変性させますので、シミ、シワといった皮膚の老化（光老化）を進め、皮膚の弾力をなくしたりします。ガラスも通過しますので、車の運転をしていて窓側の腕が黒くなるのはUVAの作用です。UVBは『日焼け』をおこす波長です。UVBの一部といふことは強く繰り返し当たつてになりますといふれば皮膚がんを生じます。

紫外線 (ultraviolet) 光



顔面に表面がカサカサし、全体としては赤みのある境界がはっきりとした発疹です（日光角化症）



隆起してしこりを形成した状態
(日光角化症から皮膚がんに進行した状態)

日本人は大体の人がタイプ2～4にあたります。皮膚がんになりやすいのはスキンタイプの1もしくは2に属する色の白い人です。

| 紫外線に対する反応(フォトスキンタイプ) | |
|----------------------|----------------------|
| 1 | 常に赤くなり、決して皮膚色が濃くならない |
| 2 | 常に赤くなり、その後少し皮膚色が濃くなる |
| 3 | 時々赤くなり、必ず皮膚色が濃くなる |
| 4 | 決して赤くならず、必ず皮膚色が濃くなる |
| 5 | 皮膚色がとても濃い |
| 6 | 黒人 |

診断方法は?

表面が『角化』という力サカサした状態になり、全体としては赤みを帯びた斑を形成します。顔面、手の甲に多発する場合もめずらしくありません。

顔面や手の甲など露出した部分へ長年にわたり紫外線があたることによって、表皮という皮膚表面を形成する細胞が異常な増殖を始めることによります。

前がん病変です（正式には表皮内がんといい、いわゆる皮膚がんの一步手前の状態をいいます）。現在の高齢者は若い時期に大量の紫外線に当たっている人が多いため、本疾患の患者は増加傾向にあります。

日光角化症

台寮

怪しいと思つたり?

顔面や手の甲にかゆみや痛みなどの自覚症状のない、力サ力サした赤い斑ができる場合、皮膚科専門医のいる病院を受診しましよう。

多発している場合は液体窒素で組織を凍らせる方法（凍結療法）をとります。その場合、一週間から一週間間隔で行います。





デリケートな肌を守れ!
赤ちゃんのいる方へ

赤ちゃんの日焼け対策



天気のよい日に、近所の公園で日光浴をするママと赤ちゃんの姿は、少し前まで日常の当たり前の一コマでした。しかし近年、そんな常識に変化が生じています。

役所に妊娠届けを提出すると発行される「母子健康手帳」には、子育てに関する様々な情報が掲載されていますが、1998年より、その母子健康手帳から「日光浴の必要性」に関する記述が削除されたことをご存じですか?

これは、日光浴によるメリットよりも、紫外線の浴びすぎによる健康への影響が問題視されるようになってきたためです。現在の母子健康手帳では、日光浴ではなく、赤ちゃんを外気や温度差に慣らす「外気浴」を勧める記載に変更になっています。

一説によると、通常の生活を送る場合、人は18歳までに一生に浴びる紫外線量の約50%を浴びてしまうという統計もあります。

さらに、子どものときから紫外線をたくさん浴びるほど影響が大きいといわれています。子どもたちから正しい紫外線対策をとることが、将来の紫外線トラブル抑制にたいへん重要なのです。赤ちゃんの肌は大人よりもはるかにデリケートです。そして、赤ちゃんは紫外線からの刺激を自分で防ぐことは出来ません。だからこそ保護者の心配りが必要なのです。

日中に赤ちゃんと外出する時は、日やけ止めを塗つてあげたり、帽子や長袖シャツを着用させてあげるなど、大切な赤ちゃんが直接日光を浴びすぎないための対策を忘れないよう心がけましょう。



皮膚がんが生じないように皮膚を防御しましよう。日光に当たると皮膚が黒くなるのも、メラニンを増やすことでUVが深く浸透しないよう、自己防衛をしているのです。すなわち、色黒の人は体质的に有利ですが、色白の人は十分な対策が必要です。帽子や傘、女性では化粧による物理的な防御も有効ですが、さらにサンスクリーン（日焼け止め）を使用しましょう。

記印で表しています。SPF10とは、何も塗らない状態で紫外線を浴び、5分間過ごした日焼けの程度と、SPF10の日焼け止めを塗った状態で紫外線を浴びた50分間の日焼けの程度が同じくらいだ、ということです。PAは++++の3段階で表示されています。4月からの日にかけては大量の紫外線が降り注いでいます。1日の時間帯では10時から15時強くなっています。また、曇り空でもUVAは雲を通過しますので注意してください。すなわち、一般的な状況ではSPF20、PA+++程度、夏の海や山ではSPF40、PA+++程度の製品を使用し、いつも塗り直すこと忘れないとください。

紫外線防御



若い時から注意して、シミ・シワさらに皮膚がんのない老いを迎えたいものです。

慢性光線性皮膚炎
中年以降の男性に多く発症する光線過敏症により、皮膚炎を生じます。慢性に経過し、治療の難しき病気です。

原因は?

何らかの理由から紫外線や可視光線に対する過敏症を獲得してしまいますが、またことが原因とされていますが、詳しことはわかつておりません。

見た目は?

最初は細かな紅色の盛り上がり、た発疹が、顔面や手の甲に出現し、次第に融合してじわじわとした局面を形成するようになります。慢性湿疹に似た所見です。



顔面に紅色のかゆみの強い融合した発疹が多発している(慢性光線性皮膚炎)



手の甲にごわごわとした硬い発疹が多発している(慢性光線性皮膚炎)

慢性光線性皮膚炎

診断方法は?

UVA・UVBだけでなく、可視光線に対しても過敏症がある場合もあり、皮膚科専門の施設で光線テストを行い、過敏症を確認する必要があります。

治療は?

対症療法としては塗り薬を使つた治療法がありますが、最も重要なのは徹底した遮光になります。外出の際は日焼け止めは欠かさず塗るようになります。

日焼け止め、ちゃんと塗っていますか?

「日焼け止めを塗ったから紫外線対策は完璧！」…本当ですか？

日焼け止めは正しく使わなければ効果が薄れてしまいます。

SPFやPA値は、日焼け止めを1cm²あたり2mg（液体の場合2μl）塗った場合で計算されています。塗り方が少なければ当然効果は薄れてしまいます。ある調査では、日焼け止めの使用量は規定の2／3程度の量しか塗られていないそうです。

では、実際の使い方はというと、顔では真珠の玉2個分位を全体にのばします。また3時間に1回くらい塗り替えましょう。塗る場所で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。

最近では、水に強いウォータープルーフの日焼け止めが発売されています。お湯だけでは落ちにくい日焼け止めは、専用のクレンジング剤を使ってきちんと洗い落とすことも重要です。

うっかり日焼けをしてしまった！

日焼けはやけどの一種！
冷やす事が重要です

氷水などで冷やしたタオルや、ビニール袋に氷を入れてタオルにつんだものなどをあてて、患部を冷やしてください。赤み、水ぶくれがでてきて炎症が強ければ、皮膚科専門医を受診してください。



《筆者紹介》

診療部 皮膚科
診療科長

よこくら ひでと
横倉 英人 医師

《専門領域》
・皮膚腫瘍
・病理組織

《学会専門医等》
・日本皮膚科学会皮膚科専門医