

【連載2】教えて! 救急の人

講義2

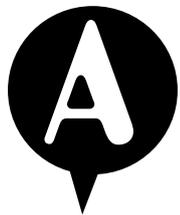
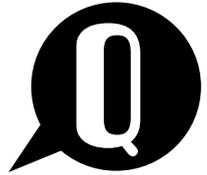
肌の紫外線対策は?

日々技術の進歩に励んでいる皆さんの
障害となるケガ、病気に、
北海道のお医者さん、歯医者さん、
救急隊員さんがお答えします。



答える人
玉川進 (たまかわすすむ)
旭川医療センター病理診断科
1962年生まれ。北海道出身。
医学博士。スキージャーナルは
北海道ではとてもポピュラーな
雑誌。以前の連載「セルフレス
キュー」では、他の執筆者は「読
んでますよ」とたくさん声をか
けられたようだが、私は「なぜ
玉川先生が?」としか言われな
かった。失礼な。私だってスキ
ーは滑れます! 曲がることも止
まることもできますから!!

晴れた日にスキーをすると あとでシミができそうで恐いです……。



紫外線はシミ、そばかす、
皮膚ガンなどの原因です。
紫外線対策グッズを活用しましょう。

紫外線は人間にとって必要なものでもあり、危険なものでもあります。紫外線を浴びることでビタミンDが活性化されて骨が強くなるので、乳幼児期には日光浴をして骨の成長をうながします。しかし、成長してからの紫外線は皮膚の老化を促進するだけでなく、皮膚ガンの原因にもなる厄介なものです。

○紫外線に対する皮膚の反応

紫外線は皮膚に障害をもたらします。日光を浴びてすぐの変化(急性変化)ばかりに目がいきませんが、本当に恐いのは年単位で起こる変化(慢性変化)です。

紫外線を浴びた皮膚は、3時間後から赤くなり(サンバーン:日光やけど)、8~24時間で赤みがピークとなって3日ほどで消失します(図1)。これは紫外線が皮膚の下の血管を広げ、血液が多く流れるためです。一方、皮膚の黒化(サンタン:日光黄褐色)は、紫外線の浴び始めから2~3日経って始まり、10日ほどでピークになり、徐々に薄れていきます。紫外線に反応してメラニン色素ができるためです。それとは別に、皮

膚には日が当たると直後から黒くなり始め、当たり終わると元に戻っていくという色の変化もあります。この変化ではメラニン色素は作られません。

皮膚が黒くなるのは、紫外線から自分の身体を守るためです。紫外線は強力な組織破壊作用・遺伝子破壊作用を有します。組織破壊作用は、日の当たる場所に新聞や雑誌を放置すると色があせてボロボロになることでもわかります。遺伝子破壊作用の例としては、理容店などで今でも殺菌灯として紫外線が使われていることが挙げられます。この組織破壊作用によって皮膚の弾力成分が破壊されて皮膚はしわしわになり、遺伝子破壊作用によって細胞がガンになります。

質問にある「シミ」は、皮膚の一部でメラニン色素が蓄積した状態を言います(図1、2)。

○どんな人が危険か

シミに限らず紫外線の影響を受けやすいのは色白の人です。日焼けで色が黒くなるのは紫外線から自分を守るためですから、色が白い人はそれだけ紫外線の悪

影響を受けやすいのです。色白の人のなかでも「日焼けしても赤くなるだけで黒くならない」人は、さらに注意が必要です。このことは皮膚ガン(図3)にかかる割合が白人で高く、日本人では少ないことからわかります。

だからといって、色黒の人が安全というわけではありません。過度の紫外線を浴びれば、皮膚を通過する紫外線の量は増えます。ゲレンデでは紫外線が雪から跳ね返るため、土の上より皮膚には多くの紫外線が到達します。さらに顔の皮膚は冬の寒さで乾き、水の持つ紫外線バリア機能も失われがちになっています。このように冬のゲレンデは紫外線に対して不利な条件が多いのです。

○対策

日光を避けることがもっとも確実な対策です。なるべく広く顔を覆うような帽子やウェアを選ぶとよいでしょう。露出部にはUVケアを謳うスキンケア商品を塗ります。紫外線防止効果は、SPF(Sun Protection Factor:日光阻害因子)やPA(Protection grade of UVA:紫外線UVA阻害グレード)の数字が高いほど強いので買うときの参考にしてください。一度できてしまったシミに対しては、塗り薬や飲み薬で治療します。またレーザー治療やピーリングといった物理的・化学的にシミのある皮膚を剥がす方法もとられます。

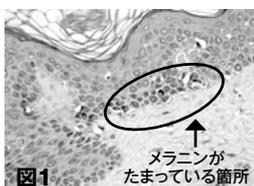


図1 皮膚にメラニンが溜まった状態。その部分だけ黒く見えます

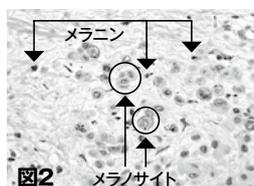


図2 丸いのがメラニンを作るメラノサイト。細胞の周囲の黒いブツブツがメラニンです

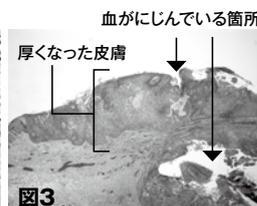


図3 皮膚ガンの一例。70歳代男性。皮膚が厚くなると同時に真ん中が破れて絶えず血がにじみます