

健保だより 107

新電元工業健康保険組合
理事長 大塚 仁

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

日差しが強くなる 5 月、しみやそばかす、しわ、たるみの原因となる紫外線 A 波(UVA)がピークを迎えます。今回はこの紫外線ケアのコツ等につき紹介します。

紫外線は、波長の長さによって UVA(紫外線 A 波)、UVB(紫外線 B 波)、UVC(紫外線 C 波)の 3 つの種類があります。UVC はオゾン層に吸収されるので、地表には届きません。地表に降り注ぐ紫外線の約 9 割が UVA で、曇りの日でも 6 割以上は地表に届きます。UVA は UVB より波長が長く、真皮層にまで深く到達して、肌のハリや弾力を生むコラーゲンやエラスチン、ヒアルロン酸を作り出す繊維芽細胞を傷つけるなどして、しみ、しわ、たるみなどの原因になります。皮膚の老化は、加齢が 2 割、残りの 8 割は紫外線によるダメージといわれています。

肌老化の原因となる UVA から皮膚を徹底的に守る

① 日焼け止めに記載されている「SPF」と「PA」とは？

「SPF」は UVB を防ぐ効果指数。UVB は、波長が短く表皮に強く作用して、皮膚を赤く炎症させ、メラニンを増加させてしみとそばかすの原因になります。UVA を防ぐ効果指数は「PA」。UVA は、真皮層や皮下組織まで深く到達して、しみとしわを発生させるおもな原因です。どちらも数値(PA は+)が大きい方が高い防御効果があります。

② 日焼け止めの正しい塗り方・落とし方

2～3 時間ごとに塗り直すようにしましょう。1 日の終わりには洗顔料とクレンジング剤を使った、ダブル洗顔で日焼け止めをしっかりと落とすことを忘れずに行いましょう。

③ UVA を効果的に防ぐ紫外線散乱剤

「紫外線散乱剤」を使用した日焼け止めには、物理的に紫外線を反射・散乱させ、皮膚の奥に紫外線が入り込むのを防ぎます。

「紫外線吸収剤」を使用した日焼け止めは、さらっとした使い心地で、吸収した紫外線を熱などのエネルギーに変化させて放出します。ただし、紫外線吸収剤は UVA を吸収しにくいいため、UVA 対策には紫外線散乱剤がおすすめです。

* 目から入る紫外線にも注意

外出時は、UV 効果のある日傘や長袖、帽子、手袋、サングラスなどを身につけて、しっかり肌を覆って紫外線対策をしましょう。とくにサングラスは大切です。目から紫外線を取り込むと、脳がそれを察知してメラニン色素を生成させるからです。

* 医療機関への受診の目安

紫外線を浴びるとメラニンの生成が始まり、約 24～72 時間以内にメラニンが増加します。しみを残さないためには、できるだけ早くメラニンを定着させないケアが重要です。もしも紫外線を浴びてしまったら、日焼けによるダメージを最小限に抑えるために、冷却と保湿をし、繊維芽細胞を活性化させるビタミン C やトラネキサム酸配合の基礎化粧品を使うとよいでしょう。

痛みが強い場合や、皮膚に赤い炎症や水疱ができてしまった場合は、医療機関の受診を検討しましょう。

以 上

参考文献：すこやかファミリー