

博慈会 老研一口伝言

体のしくみ・病気のしくみ

第28回 日焼け

文福生吉裕

まさに日焼けの季節。でもその前にチョット
気を付けてほしいことがあります。今回は、
日焼けの基礎知識についてお話ししましょう。

●昔アムロ・ガンダロがいた

日焼けとくると、小麦色の肌、そしてアム
ロナミエ君と、古い私は連想します。健康美
の象徴でもあったからです。たとえ日焼けし
ても、修復可能でシミ、ソバカスなどがあと
に残りにくいという、若さの証明でもあった
からです。それが今は見られませんが、
どこへいったのでしょうか。

●日焼けと火傷

では、もう少し日焼けについて考えてみま
しょう。冬の長いヨーロッパでは7月になると、
パリジェンヌたちはいつせいにブロンズの肌
を求めてバカンスに繰り出します。フランス
語で日焼けをブロンザージュと言っているの
からきています。美しい光景が目につかびま
す。結構でしょう。しかし日焼けとは、もと
を質せば紫外線による一種の火傷でもありま
す。皮膚上皮の障害であり、これに伴い角質
層の増加が生じ、メラニン色素の過剰発現が
起きます。これが皮膚を黒くするメカニズム
です。

●紫外線の短波と長波

紫外線が日焼けのもとになるわけですが、
この紫外線は、波長が320nm以上の長い
UVAと、280から320nmの短い紫外
線のUVBと、2種類があります。短い
UVBの方が、実は危険な紫外線で皮膚の炎
症を起こしたり、発赤させたり、水ぶくれ、
痛みなどの火傷症状を招きます。

このUVB、暑い夏の日にのみ発生するの
ではありません。すでに5月の新緑の頃から
十分に注がれてきています。8月頃のい
かにも暑い日に、紫外線が強そうだと感じる
のは錯覚で、暑いのは赤外線の方が強くなっ
てきているためなのです。ですから基本的に
皮膚の弱い方は、5月頃からその対策を練っ
ていた方が安心です。日傘や帽子、手袋など
を利用してください。

また紫外線は、地球の生物全体にとっても
有害作用を持っています。最近、この紫外線
を防いでくれている大気のオゾン層がフロン
などで障害を受け、この層に穴が開いてしま
って、地球の温暖化とともに紫外線が直接飛
び込んでくるという報告もあります。短時間
で焼こうと思つて急激に日光に当たるのはや
めましょう。一昔前よりも、日光皮膚炎で病
院を訪れる人が多くなっている感じがします。

●美しく焼ける

長い波長のUVAによって炎症を生じるこ
とは少ないとされています。UVAは皮膚の
深部に到達するからです。日焼けサロンなど
で使用される紫外線は、もっぱらこのUVA
とされていますが、これも量の問題で、火傷
を起こした例も報告されています。やはり
急いで仕事を仕損じます。

しかし、夏の小麦色の肌は魅力的です。サ
メージを少なくするためには、ゆつくりと時
間をかけて日光に当たるように心がけること
です。悪玉紫外線を防止するには日焼け止め
(サンスクリーン)をまめに塗ることで、特
に首すじは色素が残りやすく要注意の場所
です。日焼け止め効果の強さを表示にSPF
(Sun Protection Factor)
が使われています。これは何もつけなかった
時の日焼け度を1としてその予防効果を見た
もので、SPF2ではその2倍、SPF3で
は3倍の紫外線(B)の防御効果があるとい
うことを表しています。実際には30くらいの
表示があるものが多いでしょう。しかし海に
入ったり汗をかいたりすると、せっかくな
らう入った汗を拭きとれず、そのままでもあり
りまめな手入れが肝心なのは言うまでもあり
ません。

日焼けを起こした場合、軽いときはまず水
で冷やし、炎症を抑え、カーマイシンロシヨ
ンなどを塗ってください。不幸にして水ぶく
れにまでなった場合には、早めに皮膚科を訪
れ、治療を受ける方がよいでしょう。ガンダ
ロさんもチョット気を付けて。

●著者プロフィール

福生 吉裕 (ふくお よしひろ)

一般財団法人 博慈会 老人病研究所所長。日本医科大学連携教授。『未病息災』(源草社) など著書多数。