

健康ぷらざ

No.502

企画:日本医師会

光老化 — 正しく知って肌を守るう—

肌の老化には、年齢を重ねて生じる自然(生理的)老化と、

紫外線をはじめとする太陽光線を浴びることで

肌にダメージが生じる光老化があります。

この光老化がしみやしわ、たるみの原因となり、

さらには皮膚がんを引き起こすこともあります。

光老化を防ぐには、しっかり対策をして

紫外線の浴びすぎに注意します(表1)。

紫外線は夏や晴れの日には意識することが多いと思いますが、

冬や曇りの日にも決して少なくないので、油断できません。

日焼け止めの成分には、大きく分けて「紫外線吸収剤」「紫外線散乱剤」の

2種類があり(表2)、商品ごとにいろいろな割合で含まれています。

自分に合ったものを選び、肌を守りましょう。

ただのしみやほくろ、いぼなどに見えても、なかには悪性のももあります。

気になる肌の変化がある時は、皮膚科を受診しましょう。



- 日傘や帽子、サングラスを使う
- 袖や襟のついた服を着る (黒っぽい服が効果的)
- 日焼け止めを塗る

表1 紫外線対策 環境省「紫外線環境保健マニュアル2015」より

	紫外線吸収剤	紫外線散乱剤*
メリット	高い紫外線防止効果がある。	肌にやさしく、肌が弱い人・敏感肌の人でも比較的安心して使用できる。
デメリット	肌に負担がかかるため、肌の弱い人が使用すると肌荒れやかぶれを引き起こすことがある。	白い粉体で紫外線を反射させるため、高い紫外線防止効果を出す場合は粉っぽさや青白さが出る。

表2 日焼け止めの成分

*紫外線散乱剤のみの製剤には「紫外線吸収剤不使用」「ノンケミカル」などと表示されている。

指導:東京女子医科大学皮膚科 准教授 常深 祐一郎