

# 心と体の

# メンテナン

今月のテーマ・夏の日焼け対策

## シワやたるみの原因は UV A 「サンバーン」の原因は UV B

**Q** 紫外線にはどんな種類がありますか？

**A** 太陽光線には、目に見える光「可視光線」のほかに、赤外線と紫外線という目に見えない光があります。紫外線には、UV A、UV B、UV C という波長の短い3種類の光線があり、このうちのUV AとUV Bが日焼けや皮膚がん、皮膚の老化など、さまざまな皮膚のトラブルを引き起こします。UV Cはオゾンなどの大気層で吸収されるので、地表には届きません。

**Q** サンタン(suntan)とサンバーン(sunburn)の違いは？

**A** いわゆる「日焼け」には2種類あります。

肌が徐々に浅黒くなるサンタンと、赤くなるサンバーンです。

サンタンは紫外線UV Aが色素細胞に働きかけ、メラニン色素の生成を促すため、紫外線を浴びてしばらくしてから皮膚が浅黒く変色する現象です。UV Aは、皮膚を赤くしたり炎症を引き起こしたりすることはありませんが、真皮の深部まで到達して、シワやたるみなど皮膚の老化の原因となります。

一方サンバーンは、紫外線UV Bが表皮を透過して、炎症反応として毛細血管が充血を起こし、皮膚の色が赤くなった状態で、ひどい場合は発熱、水泡、痛みなどの症状を伴います。

**Q** サンバーンのメカニズムと治療について教えてください。

**A** サンバーンの初期症状として、まず皮膚細胞にダメージが起きます。すると免疫システムがこれを防ごうとして充血が起こり、白血球はダメージを受けた皮膚細胞を殺します。このために皮膚が赤くなります。この段階から、自宅でも赤くなった部分を水に浸したガーゼで冷やしたり、またはブロー液(Burrow's Solution)に浸したガーゼを患部に塗布して治療することができません。痛みがある場合は、処方箋なしでも購入できるアスピリン、イブプロフェンを服用します。

さらに強い紫外線を長く浴び続けると、むくみ、水泡が起きます。こうした症状が現れたら、内科的な治療が必要です。医師の処方でもシルバー・スルファジ



ユン・シーン先生 (Eun Sheen, MD)

アレルギー、美容皮膚専門医。にきび治療、アトピー性皮膚炎や、皮膚のかぶれなどの治療のほか、NAET(自然アレルギー-除去施術)やアレルギー最新治療のSLIT(舌下減感療法)も行う。梨花女子大学医学部卒業。ニューヨーク-医療歯科大学でアレルギー免疫学フェロシシップ修了。

アジン(Silver Sulfadiazine)というクリームを患部に塗つたり、ブロー液で冷湿布を1日に数回20分くらいづつ行うなどして治療します。痛みがある場合はアスピリン、イブプロフェン、ノンステロイドの鎮痛剤を使用します。日焼けが広範囲に及ぶ場合は、医師の処方でも経口薬のステロイドを服用する場合があります。

**Q** ビタミンD生成のためにわざわざ紫外線を浴びるのは？

**A** カルシウムを体内に吸収するためにビタミンDが必要で、それには適度に日光浴をと言われますが、日常生活で浴びることのできる程度の紫外線と食生活で、ビタミンDは十分生成することができません。

**Q** 日焼けしてしまった後に、日常生活で注意すべきことは？

**A** 日焼けした肌はとても弱く、刺激を受けやすい状態になっているので、それ以上の刺激を与えないことがとても大切です。熱いお風呂やシャワーを避けましょう。時計やアクセサリー、衣服の着脱時は、ダメージを受けた皮膚をこすつてさらに傷つけないように気をつけましょう。また、化粧品に含まれている化学物質が大きな

※今回は紫外線防止対策についてお聞きします。

**INFORMATION**

Nihon Clinic  
15 W. 44th St., 10th Fl.  
(bet. 5th & 6th Aves.)  
TEL: 212-575-8910  
FAX: 212-575-1830  
manhattan44@nihonclinic.com