

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

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分くらいず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、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。

刺激となり、炎症を悪化させることもあるので、日焼けしたときは化粧品は避けましょう。

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。

※今回は紫外線防止対策についてお聞きします。



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。

INFORMATION

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