

## 紫外線から肌を守る方法

のもと皮膚科クリニック 野本 重敏

(2003年8月19日放送)

Q 紫外線の強い時間帯はいつ頃でしょうか？

A 午前10時から午後2時までの間が要注意です。季節では6月から8月にかけて紫外線が強くなります。薄い雲なら紫外線の約80%が通過してしまいますので、曇りの日でも晴れた日と同じような注意が必要です。

Q 日焼け止めにクリームに表示されている「SPF」「PA」とは何ですか？

A たとえば「SPF15」の日焼け止めクリームは、日焼けをして赤くなるまでの時間が15倍になるということです。この数字が高いほど赤くなりにくいわけで、波長の短いUVBを防ぐ効果が高いことを示しています。「PA」は、波長の長いUVAを防ぐ効果を示しています。「+」が多く表示されているほど効果が高いことになります。

Q 日常生活で紫外線の浴び過ぎを防ぐアドバイスをお願いします。

A まずは直射日光をできるだけ浴びないようにすることです。衣類は生地もしっかりしたもの、色の濃いものを選びましょう。つばの広い帽子をかぶったり、日傘やサングラスをすることも大切です。そして、日焼け止めクリームを上手に使いましょう。外出する前に1回塗りますが、外出時間が長い時は2 - 3時間おきに塗りなおしたほうがいいでしょう。

Q 日焼けをしてしまったらどうしたらよいのでしょうか？

A 強い日焼けをした直後で肌が赤くなっている状態では、炎症を抑えるステロイド外用剤が有効です。お近くの皮膚科に受診してください。その後薄皮がむけて治っていきませんが、日焼けをしてしまった以上、残念ながらお肌への影響は残ってしまいます。長年の日焼けにより肌が黒くなっている状態では、もとの肌に戻すのは非常に難しいので、しっかりとした日焼け止めの習慣をつけることが大切です。