

紫外線が肌に与える影響

のもと皮膚科クリニック 野本 重敏

(2003年8月12日放送)

Q 日焼けをするのは良いことでしょうか？

A 真っ黒に日焼けしていると一見健康的のようですが、実はお肌にとっては悪いことばかりなのです。確かに紫外線というのは体の中でビタミンDを作る作用もあるのですが、そのためにわざわざ日光浴をする必要はありません。1日あたりほんの15分だけ顔に日光を浴びれば十分だといわれています。それ以上浴びても百害あって一利なしです。

Q 日焼けをすると、最初は赤く、その後黒くなります、これはどんな反応なのでしょう？

A 私達の浴びる紫外線は、波長の長いUVAと波長の短いUVBが混じり合っています。日焼けのあとにお肌が真っ赤になるのはUVBのしわざ(サンバーン)。その後にお肌が黒くなるのがUVAのしわざ(サンターン)です。

Q 年をとると増えるシミやしワも紫外線の影響ですか？

A 紫外線にあたると皮膚の細胞がメラニン色素をたくさん作るようになり、シミができやすくなります。さらに皮膚の弾力性がなくなり、しワができてやすくなります。これらは波長の長いUVAの作用だといわれています。

Q 紫外線は他の病気と関わりがありますか？

A 一番怖いのは皮膚ガンの原因になるということです。紫外線によりある種の皮膚ガンが発生しやすくなることがわかっています。また紫外線により体全体の免疫力も弱くなります。紫外線は浴び過ぎないようにしっかり防御する必要があるといえます。