

# 紫外線と皮膚

皮膚科

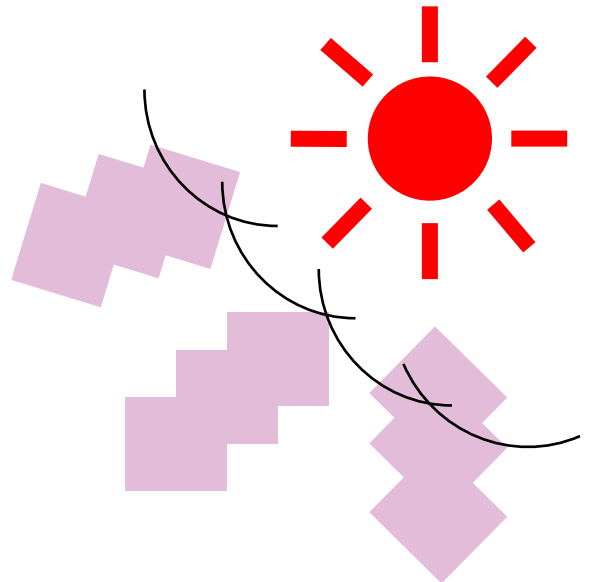
地

地球のオゾン層破壊が進むなか、紫外線が皮膚に及ぼす影響は世界的に深刻な問題になっています。紫外線による日焼けは日常的な現象ですが、最近では生涯紫外線を浴び続けることによって皮膚の細胞に変化を生ずることがわかってきました。

中高年の多くの方が「顔や腕にシミが増えた」と訴えて受診されますが、この方々のお腹や背中など、日に当たりにくい部分の皮膚をみると大変きれいです。すなわちシミは子どもの時から長年紫外線を浴び続けた結果と考えられるわけです。以前は単なる老化と考えられてきたシワやシミなどは、日光による「光老化」と呼ぶべきものであり、遮光つまり日光を避けることで予防が可能であるということが明らかになりました。

では、紫外線がどのようにして皮膚の細胞にこのような変化をもたらすのでしょうか。簡単に言えば、紫外線により皮膚の細胞のDNAが傷つけられ、それが度重なると修復が間に合わずに異常な細胞が増殖してしまうために起こると言われています。シワやシミにとどまらず、皮膚がんを引き起こすこともあるのです。

この「光老化」に対する最も有効な対処法は予防です。特に紫外線の多い3月から9月にかけて昼間屋外で長く過ごす場合には、日焼け止めクリームを塗り遮光につとめてください。毎日紫外線に当たることによって生ずる障害ですから、予防も毎日の積み重ねと心得てください。たとえ、すでにシミやシワができていても、今からでも遅くありません。今後さらに増えると考えられる紫外線に備えて、将来のためにできる限りの予防を心掛けたいものです。



梶山 理嘉



皮膚科・小児科  
**多摩ガーデンクリニック**  
東京都多摩市落合1-35 ライオンズ多摩センター3F

予約・お問い合わせ  
**042-357-3671**

※皮膚科と小児科では診療時間及び受付時間が異なります。詳しくは受付・電話にてご確認ください。