



大阪府医師会発

けんこう情報



紫外線対策

皮膚がんの原因にも！強い紫外線の浴び過ぎに注意しましょう。

日光を浴びることは、体内でビタミンDが生成され、くる病や骨粗鬆症の予防となるなどのメリットがあります。

しかし、皮膚の老化促進や皮膚がんを引き起こすなど、紫外線の浴び過ぎによる害もありますので、注意が必要です。

●紫外線の浴び過ぎによる害

- 皮膚炎：紫外線によって、皮膚細胞が傷つけられ、軽いやけどのような皮膚炎が起こります。
- シミ、シワ：紫外線は皮膚の老化を促進させるため、シミやシワがでやすくなります。
- 免疫力の低下：外部から侵入する細菌やウイルス、体内に生じた異常な細胞などを排除しようとする免疫反応が、紫外線を浴び過ぎることによって低下します。免疫の働きが抑えられると、がん細胞が発生した時に排除する力が働かず、増殖してしまうことにもなります。また、ウイルスにも感染しやすくなります。
- 皮膚がん：遺伝子が傷つけられ、誤って修復されると突然変異が起こり、それが徐々に蓄積されていくことによって、皮膚がんを引き起こす恐れがあります。

●紫外線の害から肌を（身を）守るためには

紫外線がもっとも強いのは、午前10時～午後2時頃です。紫外線を怖がり過ぎるのも考えものですが、特に日差しの強くなる夏のこの時間帯に出かける時には、帽子、サングラス、長そで、長ズボンの衣服で、直接紫外線が当たらないようにしましょう。日焼け止めクリームをつけるのも大変有効です。日焼け止めクリームは女性用という認識が強いようですが、男性や子どもにもつけて、紫外線から肌を守ることが大切です。日傘も有効なので、男女を問わずおすすめします。



特に、色白で、日に当たるとすぐに赤くなるが、黒くならないタイプの人、紫外線に弱い肌ですから注意が必要です。また、加齢とともに肌は紫外線に弱くなりますので、高齢者も注意が必要です。

夏は紫外線量の多い季節です。また、日照時間の長さから睡眠時間も短くなり、睡眠不足に陥りがちな季節です。睡眠不足も免疫力を低下させることが知られています。紫外線対策を怠りなく、夏を乗り切りましょう。