

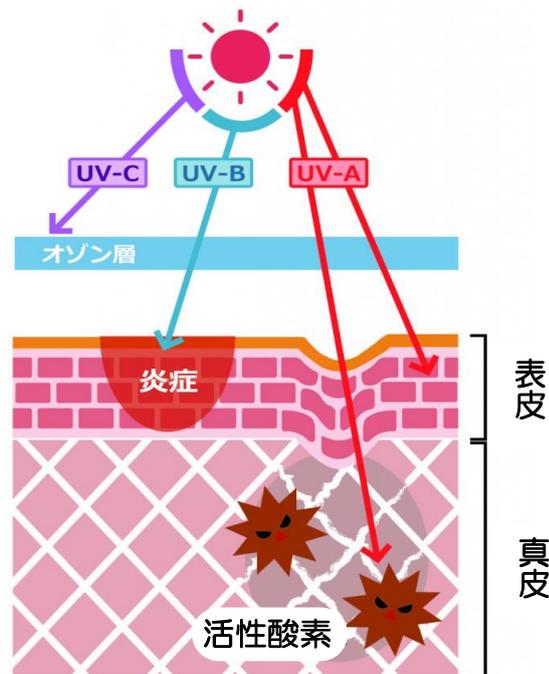


紫外線は一年を通じて地表に届いていますが、日本では4月頃から少しずつ日差しが強くなり、5月～8月には紫外線量がピークに達します。日焼け自体は1か月ほどでほぼ元に戻りますが、日焼けの原因となった紫外線のダメージは体内に蓄積されていきます。今回、紫外線が及ぼす影響と、その対策についてお伝えします。

紫外線の種類とダメージは？

紫外線は、波長の長い順に「UVA、UVB、UVC」の3つに分けられ、このうちUVCは空気中の酸素分子とオゾン層でさえぎられて地表に届きませんが、UVAとUVBは人体に影響を及ぼします。

- UVA・・・肌の表皮を突き進み、真皮にまで到達します。じわじわと肌の奥深くまで浸透し、真皮にあるコラーゲンを破壊し、しわ・たるみ等の老化の原因にもなります。
- UVB・・・表皮のDNAや細胞膜を破壊し、表皮に炎症や火傷といった皮膚のトラブルやメラニン色素を増加させて日焼けによるしみ・そばかすを引き起こします。



効果的な日焼け・紫外線対策は？

●紫外線の強い時間帯の外出を避ける

外出時は紫外線の強い時間帯（9時～15時）を避けるか、日陰を活用する。

●帽子・日傘・サングラスや衣服などの着用

- ・帽子の周囲全体につば（6cm以上）があり、首筋が隠れるものがよい。
- ・日傘はまっすぐに持ち、低めにさす。
- ・衣服はやや厚手の生地で長袖が望ましく、白い色は顔への照り返しも強くなるので避け、濃い色調の生地は紫外線を防ぐ効果が高い。

●日焼け止め（サンスクリーン剤）の使用

2～3時間おきに塗り直す。

●肌の冷却と鎮静・保湿

日焼けは、肌がダメージを受け炎症や乾燥を起こすので、患部を冷やし、化粧水などでしっかりと保湿すること。

- ☑日焼け止め製品のパッケージなどでよくみかけるSPF・PAの意味とは？

表記例

perfect UV sunscreen
SPF50+
PA++++

- ★SPFとは…UVBを防ぐ効果を表します
- ★PAとは…UVAを防ぐ効果を表します

SPF・PAの数値が高いほど効果は高いですが、肌への負担は大きくなってしまいます。

数値よりも大事なものは塗り方！数値が低くても**こまめに塗り直す**ことで紫外線はカットできます。



日焼け止めの種類と選び方

◎ クリーム

一番メジャーなのがこのタイプ。
保湿力が高く、乾燥肌・敏感肌の人に適しています。

◎ 乳液

刺激が弱く、敏感肌の人に適しています。



◎ ローション

最も肌に優しく、化粧水のような感触で扱いやすい。



◎ スプレー

塗りにくい場所や日焼け止めを嫌がる子供にもおすすめです。

他にもジェルやパウダー、シートタイプなど様々な商品があります。
日焼け止めには、肌に負担となる成分が入っているので、過剰な使用は肌荒れやかぶれの原因にもなります。また、ビタミンD欠乏症になる恐れがあることも報告されています。使用用途や肌に合ったものを選び、必要最低限での使用が望ましいでしょう。



紫外線には肌を劣化させる悪い働きもありますが、1日15分程度の日光浴には「骨が丈夫になる」「リラックス効果やストレス解消」など身体にも心にも嬉しい効果があります。日光浴の場所や時間帯などを工夫すれば紫外線の悪影響を最小限にとどめることができます。紫外線対策をしっかりとって、家族やお友達とこれから来る夏を楽しみましょう。

(外来診療部 成松 真由美)



高齢者と薬について (その2)

前月号「高齢者と薬について」の続編。高齢者の上手な薬との付き合い方を引きつづき紹介します。

質問 1) 注意すべきなのはどんな薬…?

不眠症・うつ病の薬、循環器病の薬、糖尿病薬、解熱鎮痛薬などがあります。

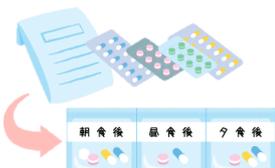
- ・不眠症の薬：ふらつき・転倒・判断力の低下・記憶障害といった認知機能の低下。
- ・抗血栓薬：胃などの消化管からの出血、脳出血のリスクを高める。
- ・糖尿病薬：血糖値が下がりすぎて低血糖を起こす。
- ・解熱鎮痛薬：消化管出血や腎機能低下。

すべて必ずあてはまるものではなく、可能性があるということです。きちんと飲めばどれも便利なお薬なので、決して自己判断で飲むのを中止することは危険です。



質問 2) 飲み忘れを防止する方法は…?

薬の種類が多い場合は、1回飲むごとにまとめておくとよいでしょう。わかりやすくするために、お薬カレンダーやお薬ケース等を利用すると便利です。また、1回分を小袋にまとめて(日付・飲む時間を記入)一包化にする事もできます。



質問 3) 薬と上手に付き合うためのポイントは…?

1. むやみに薬に頼らない(食生活や生活習慣も改善する)。
2. 若いころと同じだと思わない(加齢で、薬が効きやすくなっている)。
3. 処方された薬はきちんと使い、自己判断で中止しない(残薬は正直に伝える)。
4. 使っている薬はかかりつけ医に必ず伝える(重複して飲んでいるケースがある)。



以上、不明な点がありましたらご相談ください。