

広告

企画・制作／
読売新聞社広告局

医師が教える「美・健康ナビ」



木下 孝昭先生

医療法人社団 孝昭クリニック院長
医学博士

医師による美と健康に役立つ
アドバイス「美・健康ナビ」を12
回シリーズで連載しています。

第2回 夏の紫外線対策

「紫外線は蓄積する」

5月から9月は1年で最も紫外線が
強くなる時期です。紫外線には、肌を
老化させるUVA(A波)と日焼けに関
係するUVB(B波)があります。A波
は肌の弾性を損なうて、たるみやしわを
引き起こし、B波はメラノサイトを刺
激して、肌を黒くします。日焼けはいっ
たん改善しても、加齢等で肌のターン
オーバーが緩やかになると、蓄積したメ
ラニンが浮きだし、しみになります。

こうしたサン・ダメージから肌を守
るには、①帽子や日傘、サングラスで防
御②果物など抗酸化作用のある食品
を積極的に摂取③日焼け止め剤を使
う(通常はSPF30～50、PAは2+か
3+がお勧め)の方法があります。

「あなどれない皮膚がんのリスク」

紫外線を浴びる量が多いほど老化
が進み、皮膚がんのリスクも高まりま
す。特に、大人になってからできたホク
口は「メラノーマ」と呼ばれる悪性黒色
腫の恐れがあり、油断は禁物です。日
本人は紫外線に無防備すぎます。曇
りや雨の日も油断せず、対策を心がけ
てください。最近では飲むタイプの日焼
け止め薬も出ており、医療機関で処方
できます。出来てしまったシミの除去
については、医師に相談してください。

協力／医療法人社団 孝昭クリニック

電話：0798-22-4466 〒662-0051 兵庫県西宮市羽衣町5-13 ワジュール夙川(しゅくがわ)ビル1・2・3F