

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」を毎月
1回、シリーズで連載しています。

第21回

春から始める紫外線対策
「紫外線は蓄積する」

春の日差しが心地良い季節です
が、紫外線対策は万全ですか。実は
春先から紫外線量は急増し、4月の
紫外線量は9月とほぼ同じです。

紫外線にはUVA(A波)とUVB
(B波)があります。A波は肌の弾性
を損なう、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、加齢などで肌のターンオー
バーが緩やかになると、蓄積したメラ
ニンが浮き出し、しみになります。普
段から帽子や日傘、日焼け止め剤を
使い、ダメージから肌を守りましょ
う。また、目から紫外線が入っても日
焼けします。対策として、紫外線防
御が可能なサングラスをかけるよう
にしましょう。飲むタイプの日焼け止
めの併用も有効です。

「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
ロ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。曇り
や雨の日も油断せず対策を心がけて
ください。できてしまったしみの除去
については医師に相談してください。