

医師が教える「美・健康ナビ」

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30回

紫外線対策 冬でも怠らない

「思い切った治療を

始めやすい季節」

帽子や日傘、日焼け止め剤を使用しても防ぎきれなかった夏の紫外線。寒さが厳しく乾燥すると肌が荒れ、しわやしみとなって表れます。

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。冬でも油断せず、日焼け止めなどの対策を心がけましょう。

「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ほくろ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。ほくろやしみを除去する場合は、術後になるべく紫外線に当たらないなど注意が必要ですが、日照時間が短く、紫外線量が年間で最も少なくなる冬は、レーザーなどの施術に最適な時期ともいえます。除去については医師に相談してください。



こうしょう
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