

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」

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33回

春から始める紫外線対策

「9月と同じ量 油断は禁物」

春の日差しが心地良く、お出かけが楽しみな季節ですが、日焼け対策は万全ですか。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、これらのダメージから肌を守りましょう。日焼け止めは肌に優しい軽いタイプやウォータープルーフ、スプレー、飲むタイプなど様々です。状況で使い分けるといいでしょう。

「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。



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