

# 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45回 春から始める 紫外線対策

「9月と同じ量 油断は禁物」

日差しが柔らかく心地よく感じる季節ですが、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、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。春の肌は乾燥や花粉などのアレルギーで敏感になっています。油断せず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。帰宅後は優しく洗顔し、しっかり保湿を心がけてください。

## 「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、大人になつ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。



こうしゅう  
木下 孝昭先生  
医療法人社団 順徳会  
KOSHOクリニック 院長  
医学博士