

# 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49回

夏の過酷な  
紫外線対策

「日焼け止めは状況で

使い分けを」

照りつける日差しに汗と、夏の肌  
環境は過酷です。紫外線対策は万全  
ですか？

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。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。  
日焼け止めはジェルやミルク、スプ  
レー、飲むタイプなど様々です。通勤  
には肌に優しい軽めなもの、山や海な  
どにでかける際はウォータープルーフ  
のもの、と状況で使い分けましょう。

「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 順徳会  
KOSHOKLINIC 院長  
医学博士