

この夏は記録的な猛暑となりましたが、秋や冬もハイキングやスキーなどの野外活動で日焼けの機会はあります。昔は日光浴が推奨され、子どもたちも競つて海やプールで真っ黒になつていました。しかし今は、日焼けの原因となる紫外線の弊害が注目され、多くの皮膚科医は「紫外線は百害あって一利なし」の考えに変わりました。

一利あるとすれば、骨を丈夫にするビタミンDの合成に関わるぐらい。ですが日常生活で自然に浴びる程度で十分です。

紫外線は、波長が長い方からUVA、UVB、UVCに分けられます。波長が短いほど人体に悪影響を及ぼします。UVCやUVBの多くを吸収するオゾン層

## 皮膚の病気あれこれ

岩崎泰政

①

### DNA傷付けがんにも

になる場合もあります。

UVBは細胞核内のDNAも傷付けます。何度も傷

が付くと、皮膚がんが発生します。75歳以上は急速に

増えます。顔や手の甲の皮膚が少し硬くカサカサし、やや赤くなると危険信号。

「日光角化症」が疑われ、放置すれば皮膚がんに進む

恐れがあります。

一方、紫外線の9割を占めるUVAも油断はできません。皮膚の深くまで届き、皮膚の張りを失わせ、しわの原因となります。光によ

る老化です。お年寄りの手の甲や腕にできる老人性紫斑は光老化によって起こります。

皮膚の表層が傷付く現象です。赤みと腫れが出て、ひりひりする痛みを伴い、やけどに準じた治療が必要

### 日焼け



イラスト・霜野美香

着用し、紫外線から皮膚を守りましょう。紫外線防止効果の指標となるSPFやPAが示された日焼け止めクリームを塗るのが効果的です。

◇

広島県皮膚科医会会長を務める岩崎皮ふ科・形成外科（福山市）の岩崎泰政院長が、さまざまな皮膚の病気の対処法についてアドバイスする。

いわさき・やすまさ

年、昭和大  
年、福山市  
生まれ。84  
医学部卒。



部付属病院、中電病院など  
の皮膚科に勤務。広島大医学部講師を経て、03年から現職。広島県医師会常任理

日傘や帽子、長袖の服を