

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があります。昔は日光浴が推奨され、子どもたちも競って海やプールで真っ黒になっていました。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

日焼け



イラスト・霜野美香

DNA傷付けがんに

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も光老化によって起こります。

日傘や帽子、長袖の服を

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膚科・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 58年、福山市生まれ。84年、昭和大学医学部卒。広島大医学部付属病院、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事。

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事。