

寒い冬が終わり、暖かな春を迎えて、野外でのスポーツ、レジャーには良いシーズンとなりました。しかし、太陽から降り注がれる紫外線を忘れていませんか？「まだ、4月だし...。」と思っている方、私たちが浴びる紫外線は春からどんどん強くなってきます。そこで今回は、『紫外線と皮膚への影響』についてのお話です。

【紫外線って、なに？】

波長の長い順にA波、B波、C波の3種類がある紫外線。短い波長の紫外線が、よりエネルギーが強く人体に影響を与えます。オゾン層によって遮られていたはずの強いエネルギーの紫外線が、地表に届くようになり、シミやしわだけでなく皮膚がん、白内障を引き起こす原因にもなっているそうです。

紫外線は、晴れた日に強くなるのは知られていますが、くもっている時でも雲を通り抜けて降り注いできています。くもりの日は、晴れた日の60%~70%ぐらいの紫外線が降り注ぎ、また、雨の日でも紫外線は0%にはならず、晴れの日のご10%~20%ぐらいの量になっています。また、次のような特徴があげられます。

南に行くほど紫外線は強い。

1年のうちでは、春から秋にかけて強く、4~9月に1年間のおよそ70~80%の紫外線を浴びます。

1日のうちでは、正午をはさむ数時間が強い。夏、冬それぞれ午前10時~午後2時に1日の60%、70~75%を浴びます。

【紫外線の浴びすぎを防ぐには...】

紫外線の影響が強いと思う時、紫外線の強い時間帯（正午前後）や晴天の時には、直射日光下での活動はできるだけ控えたり、次のような対策を行うと良いでしょう。

<対策>

しっかりした生地の衣服、できる限り長袖、長ズボンを着用する。白い洋服は紫外線を通しやすいので濃い色を着る。

帽子、サングラスを利用する。

日傘を使う。

戸外はできるだけ日陰を利用する。

日焼け止めクリームを上手に使う。（使う前にかぶれたりしないか確認を忘れずに。）効果の持続は2時間ほどなので、こまめに塗りなおす。



【紫外線による皮膚への影響】

紫外線による皮膚への影響としては、まず日焼けです。過度の日焼けは、水泡ができて赤くはれ上がったりして、ひりひりと痛くなり、これは急性日光皮膚炎とも言われます。もちろん、水泡や赤くはれた部分は、そのままシミの原因にもなります。いつも以上に野外で活動し、日焼けしたときには、冷水に浸したタオルや、冷水シャワー、氷で火照りを鎮めましょう。ひどい時には、我慢をせずに皮膚科を受診しましょう。

~光線過敏症~

通常量の日光照射でも、皮膚に何らかの異常が起こる場合、光線過敏症と呼びます。原因はいろいろありますが、セロリ、イチジク、クロレラ等の食べ物によるものや、薬や化粧品に含まれる香料、その他の化学物質で症状がでることもあります。症状としては、かゆみを伴う発疹、刺激感、腫れ、水ぶくれなどの皮膚炎症状や色素沈着が現われます。



【薬剤による光線過敏症】

薬剤が原因になる光線過敏症には、内服薬によるものと外用薬によるものに分かります。

<光過敏型薬疹>

内服した薬剤が皮膚に到達した後、紫外線が照射されて起こる皮膚反応です。原因となる薬剤はさまざまです。

<光アレルギー性接触皮膚炎>

薬剤を皮膚に塗布・貼付した後に紫外線に照射された際、体が起こす免疫反応による皮膚反応です。原因となる薬剤としては、消炎鎮痛薬の貼付剤や湿布、皮膚炎に処方されるぬり薬などさまざまです。貼付剤では、はがした後でも薬剤が皮膚に残っている可能性がありますので、患部を日光に長時間さらさないように注意しましょう。

内服、外用どちらの薬剤を使用していても、何か症状が出たら、使用は中止し、すぐに皮膚科を受診するようにしてください。今までに薬剤による蕁麻疹など、過敏症を起こしたことのある方は、特に注意してください。患部を光（紫外線）にあてると症状の増悪や再燃を繰り返すことがあるので、直射日光やガラスを通した日光にもさらさないように注意しましょう。

