

みんなの健康相談

(兵庫県医師会 提供)

進行：森本 真由

ゲスト：長谷部 信重 先生（長谷部クリニック院長 / 川西市・兵庫県医師会広報委員会）

テーマ：日焼け後のケア

森本（進行）

この番組は、兵庫県医師会の提供でお送りいたします。「みんなの健康相談」、ご案内の森本真由です。今週は、兵庫県医師会広報委員会の長谷部信重先生にお話を伺います。長谷部先生は、川西市で長谷部クリニックを開業されています。長谷部先生、おはようございます。

長谷部先生

おはようございます。今日はよろしくお願いします。

森本（進行）

よろしくお願いします。今日は「日焼け後のケア」というテーマでお話しいただきます。日焼けといえば紫外線ですが、そもそも紫外線とはどのようなものか、改めて教えてもらえますか。

長谷部先生

まず、私たちが光として見えているものを「可視光線」と呼んでいます。しかし、目に見えない種類の光もあります。波長が長くなると「赤外線」となり、主に熱を感じるもので、暖房器具などに使われています。さらに波長が長くなると、携帯電話やテレビなどに使われる「電磁波」になります。逆に波長が短くなると「紫外線」となり、これが日焼けの原因です。さらに短くなると「放射線」と呼ばれ、人体を通過するような危険な光線になります。

森本（進行）

紫外線というと体に害を与えるイメージがありますが、半導体の製造で使われる露光装置にも紫外線が使われていますね。

森本（進行）

先生、この紫外線にはいくつか種類があるんですね。

長谷部先生

はい。紫外線は大きく分けて「UVA」「UVB」「UVC」の3種類があります。UVCはオゾン層に守られているため、ほとんど地上には届きません。ですから、私たちにとって問題になるのはUVAとUVBです。UVAはUVBに比べて皮膚の奥深くまで届くため、シワやたるみの原因になります。

森本（進行）

それは怖いですね。

長谷部先生

一方、UVBは波長が短く皮膚の奥までは届きませんが、炎症を起こし、日焼けやシミ、そばかすの原因になります。

森本（進行）

この紫外線の量が多くなる時期は、いつなのでしょう。

長谷部先生

日本では、5月から9月の暑い時期に紫外線量が増えます。特に7月・8月がピークです。

森本（進行）

まさに今の時期ですね。紫外線対策が本当に重要ですね。

長谷部先生

はい。紫外線を浴びすぎると皮膚に炎症が起き、シミ・シワ・たるみなど、肌トラブルの原因になってしまいます。

森本（進行）

先生、日焼けしてしまったときの対処方法を教えてください。

長谷部先生

はい。まず最初に大切なのは「冷やすこと」です。水で冷やすのが一番よく、水がない場合は濡れタオルで冷やしましょう。