

紫外線対策の基本と最新事情

— 長谷部 信成先生に聞く

司会者：

長谷部先生、本日は「紫外線対策」についてお話を伺います。そもそも紫外線とは、どのようなものか、改めて教えていただけますか？

長谷部先生：

はい。まず、私たちが「光」として見えているのは可視光線と呼ばれる範囲です。しかし、光には目に見えない種類もあります。波長が長くなると「赤外線」と呼ばれ、主に熱として感じられ、暖房器具などに使われています。さらに長くなると、携帯電話やテレビなどで使われる「電磁波」となります。

逆に、波長が短くなると「紫外線」になり、これが日焼けの原因となります。さらに短くなると「X線」や「放射線」と呼ばれ、人体を通過する危険な光線になります。

紫外線にも種類がある？

司会者：

紫外線にもいくつか種類があると聞きましたが、具体的に教えてください。

長谷部先生：

紫外線は大きく「UV-A」「UV-B」「UV-C」に分類されます。このうちUV-Cはオゾン層によってほとんど吸収され、地表には届きません。地表に届くのは主にUV-AとUV-Bです。UV-AはUV-Bに比べておよそ20倍も多く降り注いでおり、皮膚の奥深く「真皮層」まで届いて、シワやたるみの原因となります。

一方、UV-Bは波長が短く、真皮までは届きませんが、炎症を引き起こし、日焼けやシミ・そばかすの原因となります。

紫外線によるトラブルと「光過敏症」

司会者：

日焼け以外にも、紫外線が原因となる症状はありますか？

長谷部先生：

はい。例えば「光過敏症」という症状があります。日光を10分程度浴びただけで、皮膚が真っ赤になったり、火傷のような症状が出る方は注意が必要です。これは「紫外線アレルギー」とも呼ばれ、代表的な疾患には以下の2つがあります。

多形日光疹（たけいにつこうしん）：日光を浴びた数時間後に、腕や顔などに赤いブツブツとしたかゆみが出ます。

日光蕁麻疹（じんましん）：日光が当たった部分がすぐに赤く腫れ、ひどい場合は水ぶくれができることもあります。

このような症状は自己判断せず、必ず皮膚科を受診して診断を受けることが大切です。

火傷のような日焼けも要注意

司会者：

光過敏症ではなく、通常の日焼けでも注意すべき点はありますか？

長谷部先生：

はい。日焼けによる火傷のような症状が出た場合、水ぶくれができたり、ヒリヒリすることがあります。その場合は冷却や保湿、必要であれば薬を塗るなどの適切なケアが必要です。放置するとシミや色素沈着が残ってしまうこともあります。症状が重い場合は、病院で診てもらいましょう。

紫外線対策の基本は「防ぐこと」

司会者：

夏はどうしても外で過ごす時間が増えると思いますが、どのような対策を取ればいいでしょうか？

長谷部先生：

基本的に紫外線は肌にとって良いものではありませんので、なるべく日差しを避けるのが原則です。外出する際は、

- ・ 帽子をかぶる
- ・ 長袖の服を着る
- ・ 海やプールではラッシュガードを使う

など、できるだけ肌を露出しないようにしましょう。

また、紫外線は皮膚の「メラノサイト」という細胞を活性化させ、メラニン色素の生成を促すことで、日焼けやシミの原因になります。しっかり予防していきましょう。

日焼け止めは「塗り直し」が重要

司会者：

日焼け止めはこまめに塗り直す必要があるんですね？

長谷部先生：

その通りです。日焼け止めは時間の経過や汗・摩擦などで落ちてしまうため、3～5時間おきに塗り直すのが理想的です。

話題の「飲む紫外線対策」とは？

司会者：

最近は、内服で紫外線対策をするという話も聞きます。実際どうなのでしょう？

長谷部先生：

はい、「飲む紫外線対策」が近年注目されています。ヨーグルトやサプリメントの形で、乳酸菌・コラーゲン・ペプチドなどの成分が含まれており、肌のバリア機能を高めて紫外線から守る効果が期待されています。

ただし、これはあくまで補助的なもので、外用の日焼け止めと併用することが大切です。内服だけでは十分な効果は得られません。

飲む紫外線対策のメカニズム

司会者：

飲むことで、どのように紫外線から肌を守るのでしょうか？

長谷部先生：

内服によって皮膚の保湿力が高まり、バリア機能が強化されると考えられています。また、**MED（最小紅斑量）**という紫外線による赤みの出やすさを示す検査でも、内服によって赤みが抑えられることがわかってきています。

つまり、赤みが抑えられるということは、「日焼け＝炎症」を未然に防げる可能性があるということです。今後さらに研究が進めば、より効果的な内服対策が広まっていくと思います。

最後に：長谷部先生の診療ポリシー

司会者：

最後に、先生が日頃大切にされている診療ポリシーを教えてください。

長谷部先生：

私が心がけているのは、「**病気見ずして、病人を見よ**」です。そして「**苦を抜き、薬を与える**」という考えも大切にしています。患者さんの気持ちに寄り添い、一緒に病気と向き合っていく診療を心がけております。