

みんなの健康ラジオ

『紫外線による皮膚トラブル』

(2020年10月1日・8日放送)

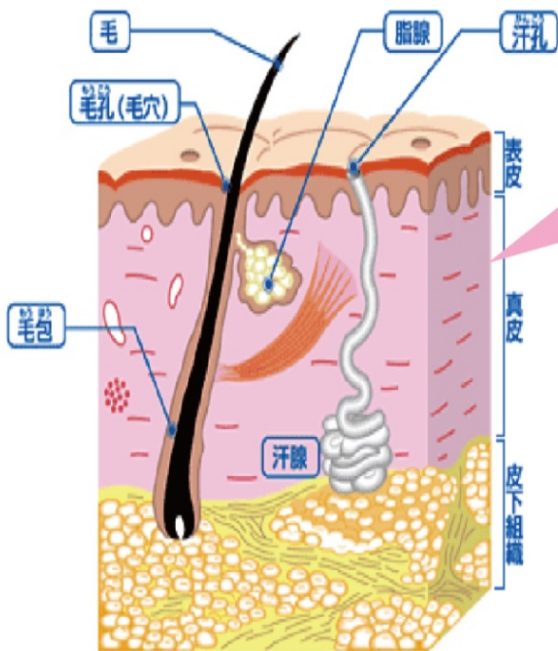
横浜市皮膚科医会

さわだ皮ふ科

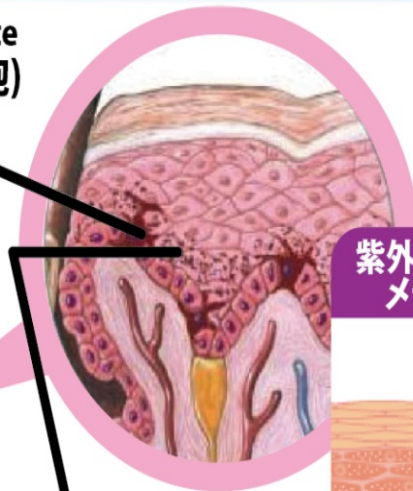
澤田 俊一

皮膚の構造

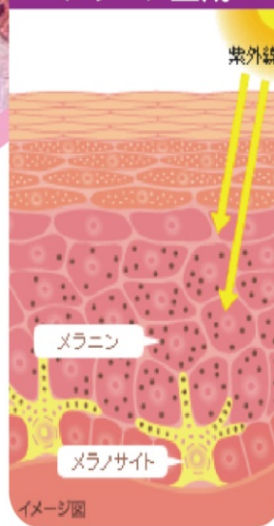
メラノサイト Melanocyte
(色素細胞)



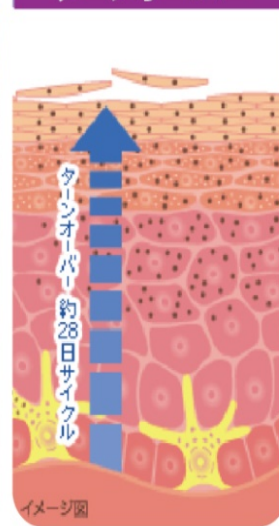
メラニン Melanin
(紫外線から守るカーテン)



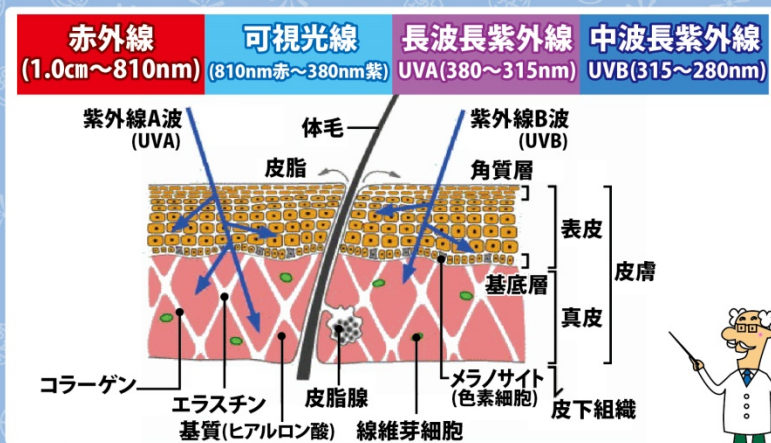
紫外線を浴びると
メラニン生成



皮膚の
ターンオーバー



紫外線による皮膚トラブル



日光による皮膚障害

慢性障害

光老化

腫瘍形成

色素斑(シミ)

長期による紫外線暴露により
メラニン色素が繰り返し作られる

しわ・たるみ

コラーゲンなどにダメージ
基底細胞癌 メラノーマなど

日光角化症

日光過敏症

日光による皮膚障害

急性障害(日焼け)

サンバーン UVB

皮膚が赤くなり火傷のような炎症

サンタン UVA

多量のメラニン色素を作る



日光による皮膚障害

慢性障害

光
老
化

色素斑(シミ)

長期による紫外線暴露により
メラニン色素が繰り返し作られる

しわ・たるみ

コラーゲンなどにダメージ

腫瘍形成

日光角化症 など

日光じんましん 日光過敏症 など

シミについて

シミの種類

日光性色素班

- 比較的大きな類円形
- ルビーレーザー治療が最も顕著



第一三共ヘルスケアHPより

シミの種類

ADM (後天性真皮メラノサイトーシス)

- 頬骨部位に斑点状に灰紫褐色の色素班
 - ルビーレーザー治療が有効
- ➡ 3、4回の治療を必要とする場合も
➡ 1、2年の治療期間が必要



第一三共ヘルスケアHPより

シミの種類

肝斑

- 30歳頃から頬の骨部位にびまん性発生
- 褐色色素班
- ホルモンバランスの変化などが要因
- 美白剤外用・トラネキサム酸内服



第一三共ヘルスケアHPより

レーザー治療

メラニン顆粒は治療後も残る

マクロファージ(貧食細胞)の働きを持つ
* 体の異物を捕食・処理

3ヶ月以上持つことで徐々にシミの色が薄くなる

術後経過をきちんとフォロー

紫外線トラブルの予防

日光対策

予防は小児期より行う

➔生涯に浴びる紫外線の多くを18歳までに受ける

- 正午前後の外出を避ける
- 不必要に日光を浴び過ぎない
- 出かける時には日焼け止めを塗る
- 日傘・帽子・手袋などで紫外線を遮る
- UVカットのサングラス



日光対策

サンスクリーン(紫外線防御剤)

- 塗り残しのないように顔の中心から外側に
- 額・鼻・頬骨は特に念入りに
- 顎や腕などもしっかりと
- 汗で取れてしまった場合には塗り直す



日光対策

サンスクリーン(紫外線防御剤)

●自分で思っているより使用量はやや多め



ローション剤
1円玉大

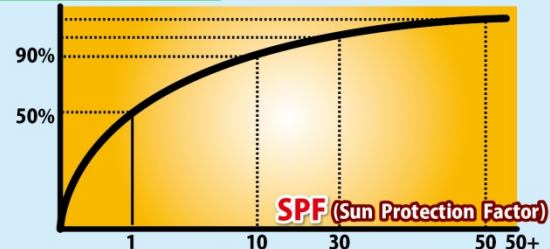


クリーム剤
人差し指の第1関節の長さ



日光対策

UVB波(波長280-315nm)の防御指標



UVA波(波長315-380nm)の防御指標

PA (Protection grade of UVA)

PA+ PA++ PA+++ PA++++



日光対策

サンスクリーン(紫外線防御剤)

- 散乱剤…酸化チタンや酸化亜鉛で紫外線をはじく
- 吸収剤…肌の上で紫外線を吸収し放出



*強めの製品ほど
肌トラブルを招く恐れ



日光対策

サンスクリーン(紫外線防御剤)

敏感肌

SPF30 PA+2以下
吸収剤フリー製品

強い日光暴露(リクリエーション・スポーツなど)

SPF50 PA4+

