

【紫外線にご注意】

「なるべく日光に当たらない方がいいですよ」

診療中、繰り返し患者さんに注意を促すようになってから久しくなります。

1980年代後半、二酸化炭素の増加でオゾン層は破壊され「殺傷光線」と呼ばれる太陽光が直接地球上に降り注ぐことによって、しみや皮膚ガンの原因になると騒がれた時代もありました。

その後もCO₂量は増え続け、環境汚染、温暖化、異常気象の進行は火を見るより明らかです。昔、おてんとう様の日差しは柔らかく肌に優しくかったのが最近、つき刺すような感覚でジリジリと焼け、眩暈がしそうなほど。

紫外線にはUVAとUVBがあり、長い波長で皮膚の深部まで到達するUVAは主にしわやたるみを引き起こし、冬場でもその量はあまり減りません。UVBは短い波長で皮膚の表皮までにとどまりますが、細胞の傷害性が強く日焼けやしみ、時に皮膚ガンの発生に大きくかかわってきます。肝斑(目の周りの薄い、はっきりしたしみ)や雀卵斑(ソバカス)、日光性色素斑(主に高齢者のしみ、イボ)など原因は他にもありますが、長期にわたって太陽光を浴び続けることによって増悪することは事実です。春から夏はこれらに影響を及ぼすUVBやUVAが多くなる時期で、サンスクリーン剤を用いて肌への侵入を防ぎ、美白成分入りのスキンケア用品でメラニン生成を抑えましょう。

また日頃から抗酸化作用のあるビタミンC、E、βカロテンを積極的に摂取することをお勧めします。(※紫外線の悪い面だけ書きつらねましたが、骨の強化、免疫力アップ、乾癬やアトピー性皮膚炎etc.の治療に用いられているなど人体に利点もあるので申し添えておきます。あくまで浴び過ぎないようにすることと、神経質にならない程度でサンプロテクトを励行してください。)