



『日光と皮膚との関わり』

函館中央病院 皮膚科

保科 大地 科長

略歴：平成15年、北海道大学医学部医学科卒業後、同年より北海道大学病院に勤務。市立札幌病院勤務、北海道大学大学院を経て、平成25年より函館中央病院皮膚科に勤務。平成25年より同科科長に就任。北海道大学皮膚科の非常勤講師も務める。日本皮膚科学会専門医。医学博士。

日光は、光線の波長によって紫外線、赤外線、可視光線にわけることができません。このうち、紫外線は日光のわずか3%を占めるのみですが、日光による皮膚への影響という点では紫外線が最も重要な役割を果たしています。紫外線はさらに、波長の長いUVAと波長の短いUVBに分けられます。夏の日射しの場合、紫外線のほとんど(96.5%)はUVAで、UVBはわずかに含まれるのみです。皮膚が日光にさらされると、UVAやUVBに反応して様々な反応が起こります。短い時間に強い日光に当たると、いわゆる『日焼け』に当たっても、人によって日焼けの程度が違うということがあります。これは人によってスキントイプが異なるためと考えられています。つまり、遺伝的な要因などにより、もともと日焼けを起こしやすい人と、そうでない人とがいるというわけです。

あまり強くない日光でも持続的に照射を受けると、光老化という皮膚の変化を引き起こします。シワやたるみ、皮膚の乾燥や色の変化といった症状が代表的なものです。また、畑や海などの屋外の仕事で、直射日光を毎日のように浴びていると、顔や手などに皮膚が

んが生じてくることもあります。そのため、光老化や皮膚がんを予防するために日焼け止め(サンスクリーン)を塗ることが大切です。PA値がUBAに対する防御能、SPF値がUVBに対する防御能を意味し、PAは+(これまで最高+++まででしたが、今年1月から++++まで表示できるようになりました)、SPFは数字(最高で50)で表示され、その数が多いほど強力な防御能があることになり、自分のスキントイプを意識して、適切な日焼け止めを塗布することを心がけましょう。



函館中央病院

函館市本町33-2
☎0138-52-1231(代)

診療科目／内科、消化器内科、循環器内科、産婦人科、小児科、外科、整形外科、形成外科、脳神経外科など全22科目

受付時間／8:30~11:30・13:30~16:00

※土曜は午前のみ。

診療科や時間帯によっては要予約。

休診日／日曜・祝日・年末年始・開院記念日(6月第1水曜)

<http://www.chubyou.com/>