

# 窓辺

光老化

宮地 良樹

皮膚科医としての私の専門は、アトピー性皮膚炎などの皮膚アレルギー、床ずれ(褥瘡)などの皮膚創傷治療、紫外線による皮膚の老化(光老化)、スキンケアなどですが、今回は光老化についてお話ししよう。

紫外線が皮膚にもたらす良い点はただ一つ、ビタミンDを作ることですが、顔と手だけを30分も日光にさらせば必要量は十分作られますので、ことさら肌を太陽にさらす必要はありません。

むしろ、紫外線を浴びすぎることによる日焼けや皮膚がんの方がはるかに心配です。皮膚がんの約90%は顔や手など日に当たる部位にできますので、紫外線は最も重要な皮膚発がん因子です。

しみやたるみなど、皆さんが気にされる皮膚老化現象(老徴)のほとんどは紫外線で起こります。逆に言えば、紫外線に当たらないれば多くのしみ、しわは防げるのです。必要以上に怖がる必要はありませんが、

不用意な日光浴を避け、海水浴やゴルフ、スキーなど紫外線を多く浴びることが予想される場合は長袖や帽子、サングラス、日焼け止めなどで日焼けを防ぐことが大切です。

紫外線は1日のうちでは午前10時から午後2時までの間に、また季節的には4〜9月に多く降り注ぎますし、曇りの日でも約80%に減るだけです。私が理事長を務める皮膚の健康研究機構では光老化啓発プロジェクトを立ち上げていますが、残念ながら光老化の認知度はまだまだ低迷しています。

静岡社会健康医学  
大学院 大学長