

まろやかで健康的な肌を若々しく保つ

〈55〉

“おなご先生”の独り言in診察室

りびえする読者の皆さん暑中お見舞い申し上げます。私が住む松江市忌部の地は、四方を山に囲まれマイナスイオンがおべーほどあり、夏はちよんぼし涼しく、い

紫外線は当たり過ぎるとシミやしわ、はたまた皮膚がんになったりします。この紫外線とは一体何でしょうか？

ラーゲンとエキスチンを作る線維芽細胞にダメージを与え、これらが作られなくなってしまうので、皮膚の張りが失われていきます。

1とここですじ。来る7月29日は午後2時から空山(忌部休暇村)で「忌部高原祭り」をやりますけん、皆さん来てごしなはいます。夜店や屋台、楽しいステージ、記念品抽選会もありますけんね。

光の一つで、UVA、UVB、UVCの3種類があります。これは波長によつて決まっています。まずUVCは、波長が短く地表へ届くまでにオゾン層等で吸収されて届きません。地表まで届いて害をもたらすのはUVA、UVBの2種類です。

UVBはUVAに比べると波長が短くUVAほどには地表に届きませんが、エネルギー量が大きく、皮膚に進入して日焼けやしみ、皮膚がんを引き起こす恐れがあります。UVBによつて皮膚の基底層という細胞の核(遺伝情報の詰まった大切なもの)に生ずるダメージ

さて、夏といえは肌にダメージが集中する1時季日焼けやシミなど、特に女性は気になります。そこで今回は「怖い紫外線を若々しく」の巻。

も波長が長く、従つて地表に多く届いて皮膚の奥深くまで入り込みます。UVAは真皮に届くとコ

から身を守るために、基底層にあるメラノサイトという細胞がメラニンという黒い色素を作り日焼けをするのです。以前は骨のためや免疫

“怖い紫外線、しっかり防いで肌を若々しく”の巻

れていましたが、今では紫外線に当たり過ぎると免疫力が低下し、皮膚に感染症が生じやすくなる



と言われています。『熱の花』と呼ばれている単純ヘルペスは、紫外線に当たり過ぎると(海水浴などの後)できやすくなります。そこで問題。Q1・紫外線量はいつごろが最も多いでしょうか？

なるのです。さらに遺伝子に異常が生じてしまうと皮膚がんになります。ほくろと皮膚がんとの見分け方は、普通黒さが均一で丸くて小さいのがほくろ。皮膚がん(メラノーマ)は形が非対称で色の黒さが不均一、丸くなく辺縁がぼつとしており(境界不明瞭)、大きく(直径が7mm以上が多い)なります。最後の問題。Q3・雨の日の紫外線は晴れの日に比べ、どのくらいの量でしょうか？

- ① 2～4月 ② 5～8月 ③ 9～11月
- Q2・日焼けをするダメージが大きいのは、どっちの人？
- ① 日焼けで皮膚が赤くなる人 ② 日焼けで黒くなる人
- まろ色の白いは七難隠すと申しますが、この場合はどうでしょうか？
- それではなぜ子どもはシミやしわがでにくいのでしょうか？ それは大人ほど何年間もの長期にわたつて紫外線にさらされていけないからです。シミは日焼けを繰り返した細胞で生じます。メラノサイトの一部に異常が起これば、紫外線に当たらずとも色素を作り出してしまふようになります。シミに
- Q1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫
- Q2 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫
- Q3 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

松江市東忌部町)