

おなご先生^の健康アドバイス

残暑が厳しく、まだまだ日差しが気になります。今日のテーマは「日にあたるべきか、当たらざるべきか」。アンチエイジング！日焼けの巻です。

小麦色の肌は健康の代名詞のように言われますが、シミ、シワを防ぐには紫外線避けるべきです。一方、栄養素を作ったり骨を強くしたりするには、日に当たったほうが良いとも

アンチエイジング 日焼けの話

いわれます。しかし、昔の母子手帳は日光浴を勧めましたが、現在その記載はありません。なぜ？ 実は紫外線がそれほど害になることが分かったからです。

紫外線は、波長の長いほうから①UVA②UVB③UVCの3種類に分かれます。短い波長ほど有害性が強いとされ、UVCは殺菌灯に用いられています。太陽から放出された紫外線はオゾン層でUVCが吸収され、地表にはUVAとUVBが届きます。

紫外線による日焼けは皮膚のやけどにあたり、主にUVBで皮膚が赤くなります。UVBは皮膚細胞のDNAに吸収されますが、DNAの構造が変化してしまうとDNAは複製不可能になり、それを防ぐために細胞には修復機能があり、修復反応が契機になって炎症反応が起こり、日焼けになるのです。またメラニンの合成を促進させ、皮膚は黒くなっていきます。修復反応が長期間、繰り返し続きDNAが傷を受けると、突然変異(がん化)します。

UVBは真皮の浅いところまでしか届きませんが、UVAは真皮のかなり深いところまで到達します。さまざまな活性酸素が生じ細胞を老化させるとの説もあります。皮膚は柔らかさを失い、厚く硬くなり、色が濃くなるとシミ、シワになります。

アンチエイジングのために、外出時は直射日光を避け、長時間の外出には日焼け止めをこまめに塗りましょう。天気が悪くても紫外線は降り注いでいます。

(いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子=松江市東忌部町☎0852・33・2800)

