

# 心と体の

# メンテナナンス

今月のテーマ ◆ 皮膚のトラブル

## 過剰な紫外線は肌の大敵 シミやシワ、老化の原因

**Q** 紫外線と皮膚がんの関係は？

**A** 皮膚がんの一部は、紫外線の影響で発生頻度が高くなることがかかっています。これは、紫外線が細胞のデオキシリボ核酸(DNA)を破壊するからです。損傷したDNAは、通常数日ほどで回復しますが、損傷があまりにも大きく、多数の細胞に及んでいる場合、体の修復能力が追い付かず、最終的にがんになります。

**Q** シミやシワとの関係は？

**A** 紫外線を浴びると、その影響から体を防御するため、メラノサイトという細胞が発達し、メラニン色素が大量に作られ

ます。メラニン色素の色が皮膚を通して透けて見えるのがシミです。

皮膚は表皮、真皮、皮下組織の三層構造で、真皮には、コラーゲン(膠原繊維)とエラスチン(弾力線維)という、皮膚の弾力を維持する線維成分があります。メラニン色素は、紫外線が真皮に入り込むのを防ぎますが、いったん紫外線が真皮に到達すると、エラスチンが破壊され、皮膚に張りやなくなり、シワができ、見た目に老化が進みます。

細胞が生まれ変わる能力やDNA修復能力は、加齢とともに低下します。例えば10代だと、日焼けしても皮膚の色はすぐに元に戻りますが、年齢を重ねるに

したが、色の戻りに時間がかかるようになり、やがて元に戻らなくなります。

**Q** 紫外線の恩恵はありますか？

**A** 骨を強くするビタミンDの生成を助けますが、それ以外には、基本的に悪い影響しかありません。過剰な紫外線は細胞性免疫を阻害し、がんやウイルスに対する抵抗力を低下させます。

**Q** 日焼けサロンはどうですか？

**A** 地上に届く紫外線は、波長によってUVAとUVBに分けられます。そのうち「日焼け効果」があるのはUVAで、体に有害なのはUVBとされています。「UVAだけを照射する日焼けサロンは安全」と思っている方は少なくありませんが、それは大きな間違いです。UVAも人間が決めた分類であり、その定



フーン・チャン先生  
Hoon Chung, MD

皮膚科専門医師。東京大学医学部付属病院で皮膚科研修を修了後、開業医および虎ノ門病院皮膚科にきび専門外来勤務医として地域医療に10年間従事。ロンドン大学で臨床皮膚科学およびウイルス学修士号取得、ハーバード大学医学部リサーチフェローを経て今年6月からニューヨークで臨床。

義はかなりいいまいです。「UVAだから大丈夫」など、AとBを区別して考えること自体に、あまり意味がありません。紫外線の種類に関係なく、浴び過ぎはよくありません。外遊びして日光に当たる程度はいいのですが、わざわざ日焼けサロンで紫外線を浴びるようなことは、お勧めできません。若いときから紫外線対策をとり、シミやシワ、がんを予防することが肝要です。

**Q** 効果的なシミおよび紫外線対策は？

**A** UVAとBの両方を防ぐ日焼け止め製品を、3時間おきに塗り直す。日焼け止め製品に表示されるSPF(Sun Protection Factor)は「日焼け止めを塗ってから皮膚が赤くなるまでの時間を示し、SPF30は30時間の保護作用がある」という意味です。SPFは、30以上を目

安にするといいでしよう。日焼けをしたら、できるだけ早く冷やします。ひどい場合は、自己判断で軟膏を塗ったりせず、皮膚科で受診してください。

張りを失った皮膚には、バランスの取れた食事とビタミンC摂取を心掛け、コラーゲンの再生を促します。ビタミンCは鉄分の吸収をよくするので、特に貧血味の女性は、疲れがとれて代謝も改善します。

※来月は外科医のキャシー・アン・ジョセフ先生に、乳がんについて伺います。

INFORMATION

日本クリニック  
Nihon Medical Group  
15 W. 44th St., 10th Fl.  
(bet. 5th & 6th Aves.)  
TEL: 212-575-8910  
www.nihonclinic.com