



いわて医療通信【光老化】

恐るべし肌老化の

四大原因①光老化1

肌の老化は男性、女性にかかわらずすべての人によります。肌の老化を引き起こす四大原因があります。具体的には、①光老化、②皮膚の乾燥、③皮膚の菲薄化、④細胞の酸化、といったものです。

その中でも今回は①光老化についてお話しします。光老化とは太陽光を無防備に直接浴びることにより皮膚に現れるしみ、しわ、たるみなどの老化現象のことです。最悪の場合には皮膚癌が生じることもあります。

いまだに日焼け止めクリームは夏の晴れの日の外出時だけ塗れば良いと思われていた方も多いと思いますが、これは大間違いです。肌の老化を確実に進行させるのが紫外線なのです。人間の目に光として感じる波長範囲の電磁波を可視光線と呼びます。この中で人間の視覚は波長の短い光を紫色光として感じることができませんが、その下限より波長の短い光は知覚することが困難です。この光は可視光線である紫色の外側という

意味で紫外線と呼ばれています。紫外線量は1年を通すと3月～9月頃が多く晴天時に多い傾向にあります。曇りの日でも晴れの日の約80%くらい照射していますし、日陰でも日向の約50%照射されています。では冬はどうかと言うと、『雪焼け』という言葉があるように、雪からの照り返しで紫外線は80%が戻ってくるため、単純計算では晴れの日に雪の中を歩くと180%の紫外線を浴びるようになります(屋内でも屋外の

約10%の紫外線を浴びます)。もし今の紫外線の強さが気になる場合は、気象庁のホームページ「今日の紫外線の予想分布図」(http://www.jma.go.jp/jp/uv/)で確認することができます。

次回は具体的に紫外線について述べたいと思います。

岩手医大皮膚科 森志朋