

美楽 医療講座

143
回

withコロナの 紫外線対策

— この夏、コロナ対策をしながら
どのように紫外線対策を行うか!?

いつの間にか、夏が来ていた——。緊急事態宣言が解除され、少しずつ外出の機会が増えていった時、燦々と降りそそぐ日差しを受け、「夏」を強く意識した人が多いのではないだろうか。自宅にこもりがちな生活が続いていたからこそ、日中、晴れた日に外をゆったり歩ける幸せを痛感した人も多いだろう。

この勢いに乗って「さあ、もっと外に出かけよう!」となりがちだが、注意しなければならぬのは、「引き続きのコロナ対策」と、「熱中症対策」「紫外線対策」だ。コロナ禍での熱中症対策は、前号で紹介した。今号では紫外線対策を取り上げたい。紫外線は太陽の光に含まれる目に見えない光で、地表に届く光の中で最も波長が短い。季節や時間帯、天候などによって私たちが受ける紫外線の量は異なり、太陽の光が最も強い夏が一番受ける量が多くなる。良い面、悪い面の両面がある紫外線だが、浴びすぎると皮膚に悪影響を及ぼす。ちなみに、世界保健機関（WHO）は、紫外線に対するガイドライン「Global Solar UV Index: A Practical Guide」を出している。知っておくべきことを、東京慈恵会医科大学附属病院皮膚科診療医長の梅澤慶紀先生に聞いた。



東京慈恵会医科大学附属病院
皮膚科診療医長

梅澤 慶紀

1965年生まれ、東京都出身
91年東京医科大学卒業後、同大学皮膚科学教室入局、東海大学医学部皮膚科London Kings Collegeを経て、現職。
皮膚科専門医（専門乾燥の治療）



東京慈恵会医科大学附属病院（本院）

〒105-8471 東京都港区西新橋 3-19-18
TEL.03-3433-1111(代)

Q1 紫外線は皮膚にどのような影響を与えるのでしょうか？

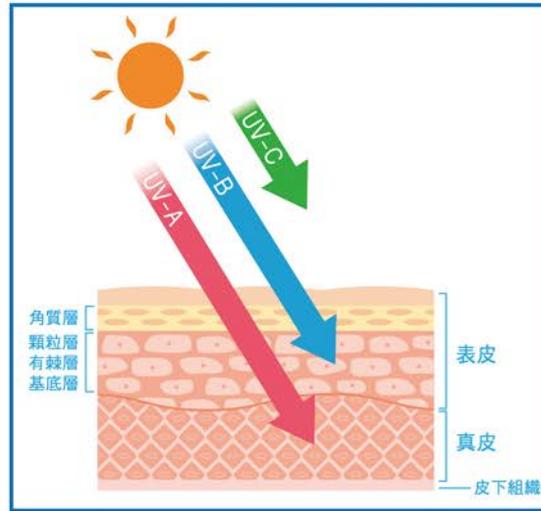
A 太陽の光には、可視光線（目に見える光）のほか、目に見えない紫外線や赤外線が含まれています。紫外線はさらに波長によって、3つに分けられます。いくつかの定義があるものの、オゾンなどの大気層で吸収されて地表には届かないのが「UV-C」、大部分は大気層で吸収されるが一部は地表へ到達するのが「UV-B」、地表へ到達するのが「UV-A」になります。このうち有害とされているのはUV-Bで、環境破壊によるオゾン層破壊でUV-B量が増えることも指摘されています。UV-Aは、UV-Bほどではないにしても、長時間浴びるとやはり有害になります。

一般的に紫外線は皮膚に悪い影響を及ぼすイメージしかないかもしれませんが、しかし、大事な面もあります。それは、紫外線によってビタミンDの皮膚での合成が促進されることです。ビタミンDは骨を形成するほか、呼吸器感染症や呼吸器疾患、自己免疫疾患、がん、糖尿病、うつ病などの病気にも関係していることが報告されています。

紫外線の悪い面としては、



女性にとって嫌われる日焼けやシミ（色素沈着）、皮膚の老化（シワ）などの原因になることです。日焼けであれば、血管やコ



ラーゲンがある真皮に光が行かないよう保護するため起こっている反応ですので、時間が経過すれば元に戻ります。しかし、老人性色素斑という加齢に伴いできる円形の黒い色素斑は、年齢的な変化のため、自然に元に戻ることはありません。

皮膚の老化は「年齢変化+光老化」とされています。若々しい皮膚を保ちたいのであれば、紫外線のある程度避けることは必要です。

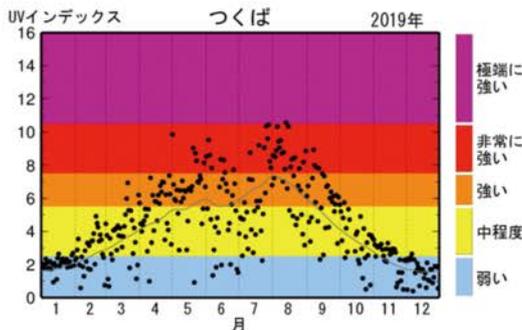
Q2 特に気をつけなくてはならない季節はいつになりますか？

A 日本の場合、紫外線のピークは5〜8

月、最も少ないのは12月頃で、ピーク時は最小時の3倍の紫外線量になると言われています。時間帯では正午前後の昼間がピークとされています。緯度では「南の方」、高度では「高い方」が紫外線量は多くなります。曇りの日は晴れた日より紫外線量が減ります。それでも、晴れた日の2分の1から3分の1は届くので、5〜8月の日

紫外線量の季節・日中変動

1年の紫外線量の推移 (2019年)



1日の紫外線量の推移 (2019年8月1日)



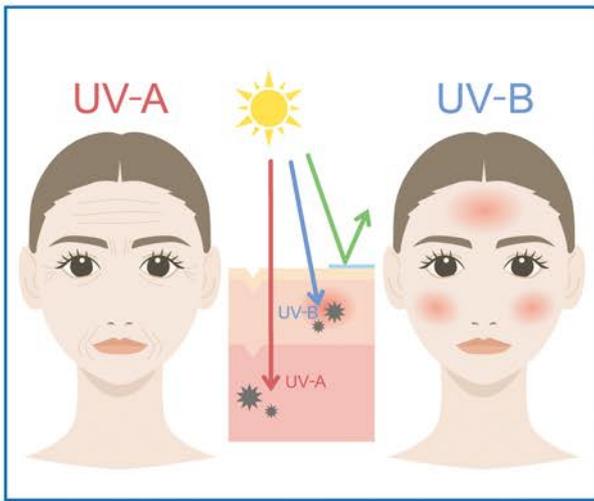
出典：気象庁紫外線に関するデータのUVインデックス（観測点つくば市）

中は紫外線対策に気を抜かない方がいいでしょう。

Q3 日焼け＝紫外線の影響 なのでしょくか？

A 「日焼け」とされるものには、黒くなる日焼けと赤くなる日焼けが含まれます。太陽の光の中に含まれる紫外線で地表に届くものには、前述の通りUV-AとUV-Bがあり、UV-Bによって皮膚は約24時間後に赤み（紅斑）が生じます。その後、数日経ってメラニン（黒くなるもと）が産生されます。

一方、UV-Aでは赤みは作らず、皮膚の深いところまで届き、シミやシワ（皮膚の老化）の原因になります。なお、UV-Bは窓ガラスで遮断されますが、UV-Aは窓ガラスを通ります。つまり、部屋の中



にいても近くに窓があり太陽の光が差し込んでくるような場合は、皮膚が赤くはならないものの、シミやシワのリスクがあるということですよ。

Q4 日焼け＝紫外線の場合、 街中よりも海やプールの方が 日焼けがひどくなるのは、 紫外線が多いからでしょくか？

A 海、プール、雪、などで日焼けがひどくなるのは、光が反射するために「太陽の光＋α」となるためです。雪面では、太陽の光が80%反射するとされていますので、冬で紫外線が夏より弱いはずなのに、スキー場で顔が黒くなってしまうのは、こういった反射の影響です。

海やプールに出かける際は、紫外線をより多く浴びることになるうえ、水や汗で流れ落ちてしまうことを考慮し、対策を講じた方がいいでしょう。

Q5 市販の日焼け止め で紫外線対策は できますか？ また、日焼け止めが有効な場合、 どういった商品を選ぶと いいでしょくか？ 塗り方など覚えておいた方が いいことはありますか？

A 日焼け止めの効果を示すものに「SPF・Sun Protection Factor」があります。SPFは「何倍の

時間、紫外線（UV-B）によるサンバーン（赤くなること）を防げるか」を意味しています。SPFの数値が高いほど、その効果が高くなります。

一般的に日焼けが15分程度で始まると仮定すると、SPF4で1時間、SPF16で約4時間日焼けを予防できることを意味しています。日常生活での日光暴露時間を1～2時間程度とすると、SPFは10～15程度で十分とされます。

日焼け止めを使う時の大事なポイント
は、1回の塗布量の有効時間、発汗や水浴などに対する耐水性や耐久性です。日焼け止めの効果時間が2～3時間のものが多く、そういったものを使っているなら、長時間屋外にいる場合、適宜塗り直す必要があります。

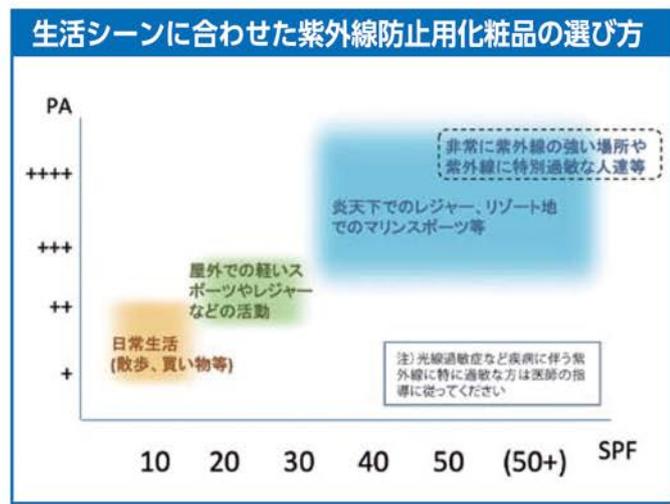
消費者の心理として、「同じ値段であればSPFが高い方がお得」と思いがちです。しかし、レジャー（海水浴や山登りなど）で使用する場合でも、理論的にはSPFは20～30程度で十分です。SPFが高くなれば高くなるほど、薬品が多く入っていることになり

ますので、肌荒れを起すリスクがあります。異なるSPFの数値のものをそろえ、状況に合わせて日焼け止めを選

ぶべき。たとえば、普段はSPF10程度にし、レ



ジャー時はSPF20程度のものを使い帽子をかぶるといった工夫をするなどです。



出典：環境庁 紫外線環境保健マニュアル2015

Q6 ひどい日焼けを負った場合、どうすればいいのでしょうか？

A 年に数人は、「海水浴などでうっかり寝てしまい、日焼けで全身痛くて…」と皮膚科を受診する患者さんがいます。

日焼けをしてしまった日、特に夜にすべきなのは、冷水などで患部を冷やすことです。それでも痛みが収まらない、水疱ができるほどのひどい日焼けをしてしまったという場合は、そのまましておかないこと。日焼け、中でもひどい日焼けには、市販薬

で有効なものはありません。「症状がひどい、痛い」と思ったら皮膚科を受診してください。ステロイド外用薬や痛み止めなどで、症状は改善できます。

Q7 紫外線に無頓着でいると、後々予想されるようなことはありますか？

A 紫外線の皮膚への悪影響は、シミ、シワなど。色黒などの変化は一過性の変化ですが、老人性色素斑やシワなどは不可逆性の変化です。美容的なことを気にするのであれば、紫外線予防は大事です。

すぐにダメージが現れるわけではありませんが、後々リスクが高くなるものとしては、シミ、シワ以外ですと、白内障や皮膚がんなどが挙げられます。皮膚がんに関しては、日本人をはじめとする有色人種は、白人種と比べて発症リスクは低いとされています。というのも、皮膚には紫外線や赤外線、可視光線を吸収してDNAへのダメージを少なくするメラニン色素があるのですが、このメラニン色素が有色人種は白人種よりも多いからです。

国際的なスキントイプでは、日光曝露をしていない日焼けのない皮膚に45～60分間の日光曝露をした場合の反応に基づき、6つのタイプに分類しています。「紫外線を浴びると容易に強いサンバーン（肌が赤くなる）を起こすが、決してサンタン（褐色になる）は起こさない」がタイプ1で、白人が該当します。タイプ6は「決してサンバーンを生じない。黒褐色から黒色である」

国際的なスキントイプ

タイプ	サンバーン、サンタンの既往
I	容易に強いサンバーンを起こすが、決してサンタンを生じない。IPDは生じない
II	容易にサンバーンを起こし、わずかにサンタンを生じる。IPDは軽微
III	中等度にサンバーンを生じ、中等度の均一なサンタンを生じる。IPD+
IV	わずかにサンバーンを生じ、容易に中等度のサンタンを生じる。IPD++
V	ほとんどサンバーンを生じない。濃褐色である。IPD+++
VI	決してサンバーンを生じない。黒褐色～黒色である。IPD+++

最近日光曝露をしていないサンタンのない皮膚に45～60分間(90～120mJ/cm²)の日光曝露をした時の反応に基づく。
※ IPD: Immediate Pigment Darkening (即時型黒化反応)
出典：紫外線による健康影響・環境省

で、黒人が該当します。日本人は、タイプ2の「容易にサンバーンを起こし、わずかにサンタンを生じる」から、タイプ4の「わずかにサンバーンを生じ、容易に中等度のサンタンを生じる」くらいに該当します。

白人種と比べて日本人は皮膚がんの発症リスクが低いとはいえず、色白で、紫外線にあたるとすぐに赤くなるけど黒くはなりにくい人、つまりタイプ2に近い人は、そうでない人よりも皮膚がんのリスクが高い。紫外線対策にはより気をつけた方がいいでしょう。

さらに、日本人の高齢化に伴って皮膚がんの患者数が増えています。皮膚がんは外科的治療が必要になりますので、紫外線曝露の多い環境にいる場合は、紫外線曝露予防をきちんとすべきだと思います。

親の一番大切な 仕事は子供を 愛することと、 それを子供に 伝えること

さだまさし

もしかしたら若い世代は「抱きしめてくれる」という親の愛に飢えているのかもしれない。

「抱きしめられる」という

安心を求めているのかもしれない。

親が「抱きしめてくれない」ので、

早熟な青少年は手っ取り早く互いに「抱きしめ合う」ことで欠落した愛を補おうとするのかもしれませんが。

でも、「親の抱擁」と恋人の抱擁は異質のもので、

互いに代替出来るものではありません。

今こそ子供たちを

強く抱きしめてあげてほしい、と願います。

親の一番大切な仕事は子供を愛することと、

それを子供に伝えることなのですから。



『さだ語録』
(セブン&アイ出版)
630円(税別)
※セブン&アイグループ限定発売中

Q8

紫外線がウイルス(新型コロナウイルスなど)に与える影響について、教えてください。

A 紫外線を含む太陽の光に、殺菌作用や殺ウイルス作用があることは経験的に知

そして、お子さんの紫外線対策も気を付けてください。真夏も外で遊び回ることが多い子どもは、紫外線を大量に浴びることになります。子ども用の日焼け止めも売られていますので、それを活用するほか、帽子や衣類で紫外線対策を、親御さんが考えてあげてください。

られています。新型コロナウイルスに対しても同様な作用がある可能性は考えられるでしょう。ただし、新型コロナウイルス感染に関しては、不明な点が多い。夏になり、紫外線が強くなって感染リスクが減るかという点、それは難しい問題だと思えます。理由として、新型コロナウイルス感染が生じるのは3密(密閉、密



集、密接)の条件とされています。季節が暑くなり「冷房の効いた部屋で一緒に」という状況は、3密に近いと言えるでしょう。従って、炎天下でのリスクは減少したとしても、逆に部屋の中で感染するリスクは高まるのではないかと思っています。ただし、繰り返しになりますが、新型コロナウイルスに關してはまだまだ分からないことが多く、はっきりしたことは言えません。