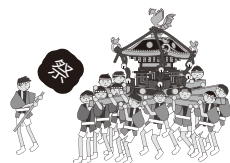




つばさだより

No.297

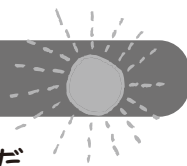
2019年8月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	上杉店	☎022(212)1126
玉川店	☎022(365)2838		

日焼け・皮膚トラブル

夏至は過ぎましたが日差しの強さと暑さはまだまだこれから続きます。熱中症にも注意が必要ですが太陽の光による過度の日焼けも予防してゆかねばなりません。夏バテでスキンケアが疎かにならないように注意が必要です。今回は日焼けと皮膚トラブルについて見ていきたいと思います。



SUMMER



日焼けとは？

太陽光線には赤外線や可視光線など様々な波長の光が含まれていますが、その中には紫外線と呼ばれるものがあり、これによる急性の皮膚ダメージが日焼けです。大気の上層にあるオゾン層が紫外線を防御することは知られていますが、近年このオゾン層が破壊され紫外線の地表へ届く量が増えています。その影響で以前に比べて皮膚がんや、白内障の発生率が上昇しているとされています。海外では公立小学校でサングラス着用を義務化しているところがあり、日本でもサングラス着用を認めている小学校も出始め、将来を考えると今後の広がり期待したいところです。

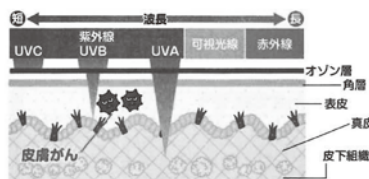


紫外線の種類

●UVA（波長 315-380 nm）は皮膚の奥の真皮に届き、しわやしみの原因になります。次にお話しするUVBによりできるメラニンをさらに酸化させ褐色に変化させます。

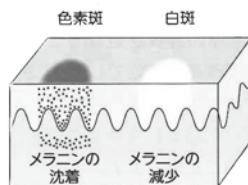
●UVB（波長 280-315 nm）は皮膚の表面の細胞にダメージを与えます。色素細胞がメラニンを生成しこれがいわゆる日焼けです。

●UVC（波長 200-280 nm）は殺菌作用が強く生体への破壊性も一番強いのですが大気で減弱し地表に届きません。しかしオゾンの減少によるオゾンホールが広がれば地表に届く可能性もあります。



紫外線の良い面

バイオレットライト（360～400nm）と呼ばれる紫外線の波長は近視を抑制する効果が報告されており、乾癬と白斑の治療には、311nmの波長の紫外線が効果的です。日光浴は睡眠のリズムを是正し免疫アップにも働きかけ、体内でのビタミンDの合成を促し、丈夫な骨を作ります。



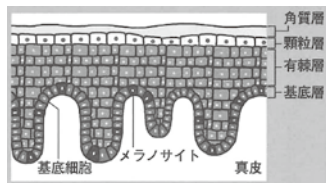
光接触皮膚炎に注意

薬剤を使用した後、紫外線が当たることによって出来る接触性皮膚炎を光接触皮膚炎と呼びます。衣服などで覆われている部位にはほとんど生じませんが、貼った場所に紫外線が当たると発疹、紅斑、かゆみ、刺激が現れ、びらんができる場合があります。そういった薬剤を含むシップなどを使用する際は、患部を衣服などで太陽光を防ぎます。**はがした後も4週間はその部位に太陽光を当てない様に注意が必要です。**



紫外線と皮膚がん

紫外線を浴び過ぎると、しみ、しわ、たるみ、イボ状の脂漏性角化症などが起き、光老化と呼ばれる現象が加速します。無防備に浴び過ぎると表皮の細胞の核を守り切れず、中のDNAが傷つき、がん化したものが皮膚がんです。日焼けが褐色になるタイプの方は防御力が高く危険性は低いとされていますが、皮膚の色が薄いタイプの方はメラノサイトがメラニンを作り出す能力が弱いので赤くなります。しみになりにくいのですが表皮の細胞がダメージを受けやすくなります。



紫外線を浴びた後は

ダメージを蓄積させない処置として、軽い日焼けの場合はタオルにくるんだ保冷剤などで冷やし、ほてりが収まったら保湿剤を塗ります。赤く腫れたり、水ぶくれなど重い症状の場合は皮膚科を受診しましょう。抗炎症薬やステロイド薬の塗り薬が症状を和らげます。

紫外線対策として

- その場所の紫外線指数(UVインデックス)を確認する(天気予報やインターネットを利用)
- 効果の高い日焼け止めを使う
- 塗りなおし用の日焼け止めを携帯する
- 帽子、日傘、サングラス、上着などを活用する



日陰を利用する際は反射光や散乱光にも注意が必要です。

日焼け止めについて

日焼け止めの強さを、しみ、しわの原因となるUVAではPA分類で示し、日焼けを起こすUVBではSPF値で表します。最

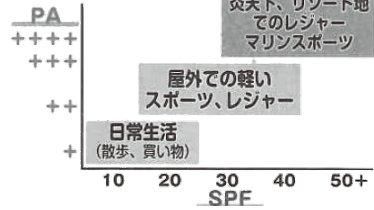
高値のものは肌に負担がかかる場合もあり必要に応じた日焼け止めを選んで使いましょう。

●日焼け止めの種類

PA分類	SPF値
PA+	SPF10
PA++	SPF20
PA+++	SPF30
PA++++	SPF40
	SPF50

UVAの防止効果 ↓ 高
UVBの防止効果 ↓ 高

●選び方



【上手な塗り方】 おでこ、両頬、あご、鼻の5か所に置いて顔全体に満遍なく塗ります。外出の30分位前に塗ると良いでしょう。耳の後ろや首の後ろ、手の甲なども忘れずに。汗や水で日焼け止めは落ちてしまうので、(夏場は1日3回、冬は2回位を目安に)丁寧に塗り重ねましょう。紫外線は季節を問わず降り注いでいるので一年中使い続ける事をお勧めします。



つばさ薬局ではどちらの病院の処方箋でも受け付けています。薬の情報をまとめて管理することで、より確実な飲み合わせのチェックが可能になります

【参考文献・資料】きょうの健康2015年6月号、2016年6月号、2018年6月号、2018年3月号、2018年9月号、クレデンシャルNo.127。9月の栄養相談予定 (ここの部分は現代印刷様にお願いします。)

9月の栄養相談予定 (各店10:00~12:00開催です)

- ・ 2日 (月) 玉川
- ・ 5日 (木) 泉
- ・ 11日 (水) 長町
- ・ 12日 (木) 中新田
- ・ 17日 (火) 多賀城
- ・ 20日 (金) 松陽台
- ・ 25日 (水) 松島
- ・ 27日 (金) 古川
- ・ 30日 (月) 船岡