

# 紫外線との上手な付き合い方

皮膚科

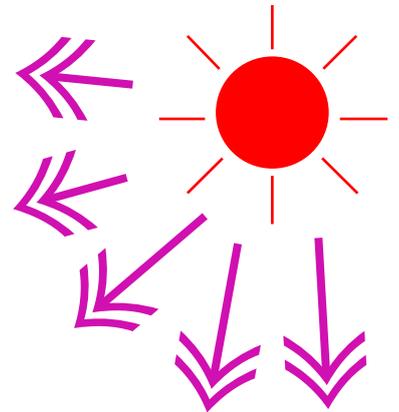
## 紫外線

という言葉から何をイメージしますか？私が小学生の頃には、夏休みが終わり2学期の初めには「日焼けコンテスト」がありました。クラスで一番黒くなっている友達がみんなの憧れの的になっていました。小麦色の日焼け肌＝健康のシンボルでした。紫外線は骨を丈夫にし、健康にも良いと言われていました。時が経ち、今では紫外線は皮膚によくないと考える人が大多数となりました。さらに最近（10年程前？）、がん（消化器、乳腺、卵巣、前立腺、腎臓など）の予防に紫外線が役立つかもしれないとの報告も出てきています。そこで今日は、いったいどうしたらいいの？という方のためのお話です。

標準的な日本人の肌は、日焼けにより赤くなった後に黒くなります。色白の人は赤くなりやすく、あまり黒くなりません。色黒の人はめったに赤くなりませんが、さらに黒くなります。色黒の人に比べて色白の人は、紫外線により皮膚細胞の遺伝子に3～5倍も傷ができます。傷ついた皮膚細胞は紫外線から身を守るためにメラニン色素をたくさん作り出し、シミになります。傷ついた遺伝子が誤った状態に修復されると、皮膚がんが生じます。また、赤くならない程度（10分の1くらい）の紫外線でも浴び続けることで皮膚を支持するコラーゲンが壊れて、シワができていくのです。つまり、色白の人が紫外線対策を怠ると、将来シミやシワだらけになり、皮膚がんもできる可能性が高いのです。

一方、皮膚に紫外線が当たることで、体内では大量のビタミンDが作られます。ビタミンDはカルシウムの吸収を高め、骨を丈夫にします。さらにビタミンDはがんの予防にも関係している可能性があります。ビタミンDとカルシウムが低下すると、正常な細胞の働きが遅くなり、がん細胞の増殖を許してしまうことが分かってきました。つまり、十分なビタミンDとカルシウムが体内にあれば、がん細胞の発生や増殖を抑え、がん細胞と共存できる（進行しない）かもしれないのです。

紫外線量は日照時間や太陽の高さ、空気の澄み具合に関連します。曇りでも快晴時の50～60%、雨でも30%程の紫外線が到達します。東京の4～9月は、冬に比べて2～3倍の紫外線量があります。また、10～14時は、朝夕の4～6倍の紫外線量があります。紫外線を浴び体内で十分なビタミンDを作るには、夏は昼間に週2～3回、5～10分が目安です。単純計算では、冬は昼間に毎日15～60分程となります。ですから、4～9月の10～14時に外出する際は、冬の朝夕の8～18倍の紫外線を浴びているので、衣服や日焼け止めですっきりと紫外線対策をして、シミやシワ、皮膚がんを予防しましょう。11～2月は、シミやシワになりたくない部位を除いて、昼間になるべく皮膚を露出して紫外線に当たり、ビタミンDを含む食品（魚、きのこなど）を食べて内臓がんを予防しましょう。



むとう みか 2010.4  
● 武藤 美香  
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

医療法人社団めぐみ会

田村クリニック2

東京都多摩市落合1-35 ライオンズ多摩センター3F

<https://www.tamuracl2.com/>

予約・お問い合わせ

042-357-3671

※科目により診療時間及び受付時間が異なります。詳しくはお問い合わせください。

ホームページ

