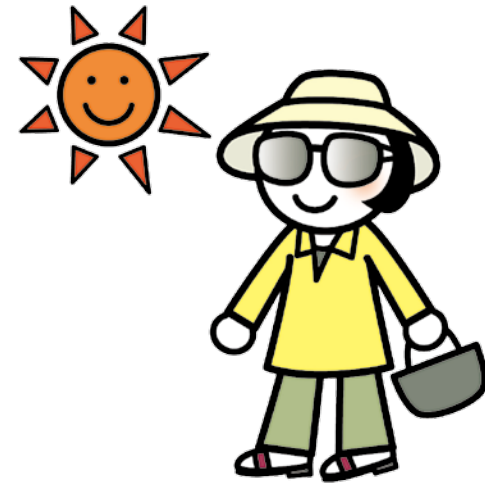


Q1 紫外線を浴びるとどうしてシミができるの？

正しい知識とスキンケアを学ぶ

紫外線とシミ・シワ対策

紫外線は6～8月に最も強くなるといわれており、早い時期からの予防・対策が重要です。紫外線の特徴をしっかりと理解すると共に、生活シーンに合った対策を行うことで、肌へのダメージを防ぎましょう。



馬野 詠子先生
Dr. マノメディカルクリニック院長

まの・えいこ 1980年杏林大学医学部卒業。JR東京総合病院皮膚科医長を経て、87年より現職。皮膚科専門医。美肌再生を目標に、一人ひとりの日々の生活やスキンケアを見直して、オーダーメイドの治療にあたる。『正しい美肌スキンケア』（PHP研究所）などスキンケア関連の著書・監修多数。



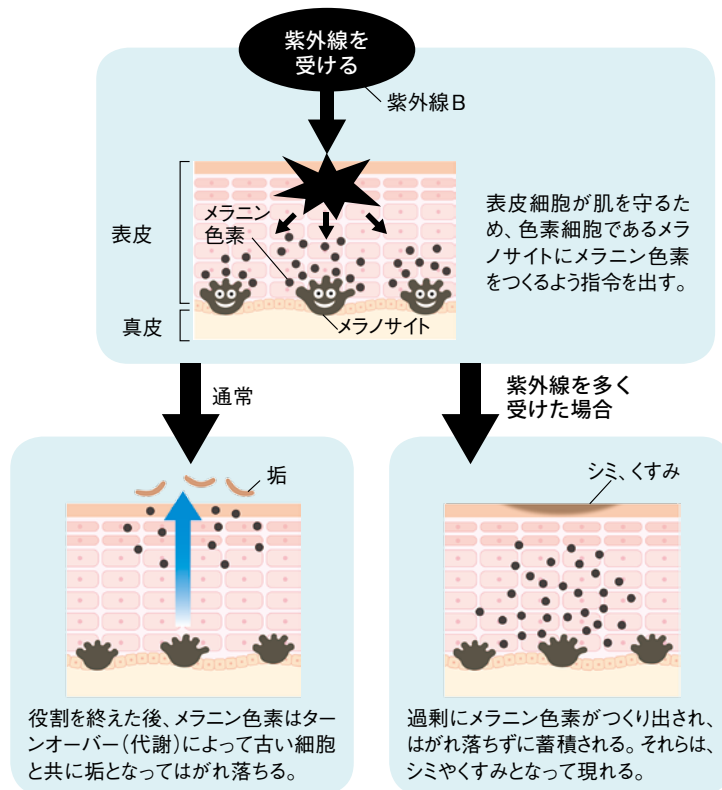
A メラニン色素を過剰につくり出すためです

紫外線を浴びると、皮膚の表皮にある細胞が刺激され、色素細胞メラノサイトにメラニン色素をつくるよう指令を出します。生成されたメラニン色素は表皮細胞に運ばれ、傘のようにバリアーとなって肌を守ります。役割を終えた後、通常これらはターンオーバー（代謝）によって古い角質細胞と共に垢あかとなってはがれ落ちます。

ターンオーバーとは肌の生まれ変わりのことで、健康な肌は28日周期で新しい細胞と入れ替わります。これが正常に行われることで、きれいな肌が保たれます。ところが、受ける紫外線量が多いと過剰にメラニン色素

がつくり出され、ターンオーバーでもはがれ落ちずに残ってしまいます。こうして蓄積されたメラニン色素は、やがてシミやくすみとなって現れます。

シミがつくられる仕組み



Q3 紫外線から肌を守るにはどうしたらよい？

● **PA値**：紫外線Aの防止効果の程度を示す指数。紫外線A波による日焼けをどの程度遅らせることができるかを、+（効果

● **SPF値**：紫外線Bの防止効果の程度を示す指数。紫外線を浴びた際に皮膚が赤くなるまでの時間をどのくらい遅らせることができるかを5〜50の数値で示す。SPF5は100〜125分。SPF10であればその2倍の時間効果があることになる。

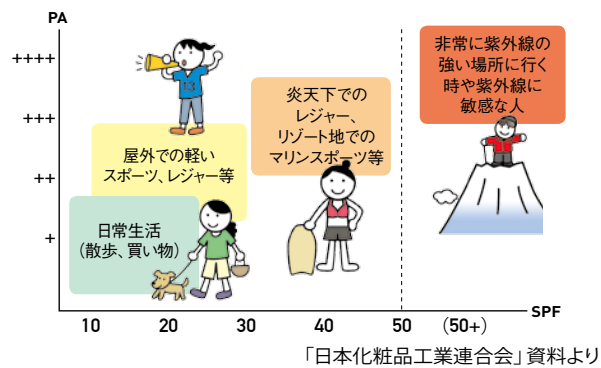
日焼け止めの効果は次の2つの値で表示されます。

A シーンに合わせて対策をしましょう

紫外線から肌を守る手段として、日焼け止めの使用は非常に有効です。

SPF値やPA値は生活シーンやスキントイプを参考に、自分の肌合った物を選ぶようにしましょう（左下表参照）。

生活シーンと日焼け止め効果の目安



日本人のスキントイプ

| | | |
|-----------------|--|---|
| スキントイプⅠ 約17% | | 紫外線を浴びると赤くなるが、黒くはならない。最も紫外線によるダメージを受けやすいスキントイプ。 |
| スキントイプⅡ 約70% | | 紫外線を浴びるとそこそこ赤くなり、その後、黒くなる。3タイプの中間のダメージ度。 |
| スキントイプⅢ 約13% | | 紫外線を浴びてもあまり赤くならず、黒くなりやすい。紫外線に強いが、ダメージがないわけではない。 |

％は日本人のスキントイプの割合

Q2 最近よく聞く「光老化」って何？

A 紫外線の影響で起こるシワやたるみのこと

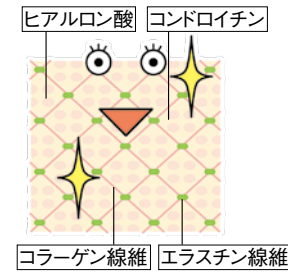
シワやたるみは、皮膚の老化に加え、紫外線によっても起こります。

皮膚の弾力とハリは真皮に存在する膠原線維のコラーゲン線維や弾力線維のエラスチン線維の他、ヒアルロン酸、コンドロイチンといった細胞間質や保湿成分によって保たれています。

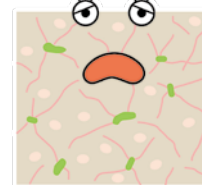
ところが、紫外線が真皮に届くと、コラーゲン線維は切断さ

紫外線はシワやたるみの原因に

▼ハリのある肌



▼紫外線によりダメージを受けた肌



ダメージを修復する力が衰えるとシワやたるみに。

れ、エラスチン線維は変性してしまいます（左イラスト参照）。子どもの頃は壊れてもすぐに新しい線維に置き換わるため、目立ったシワにはなりません。しかし、年を重ねるにつれてこの能力が衰えると、皮膚の弾力性が失われて、シワやたるみが引き起こされます。

若い頃から紫外線を浴びた皮膚は、浴びていない皮膚と比べてこの線維をつくる能力も弱まることが分かっています。

紫外線の目への影響

紫外線は、白内障を誘発する原因にもなります。白内障とは、目の中の水晶体が白く濁り、視力が低下する疾患のこと。水晶体はレンズとして機能する以外に、紫外線を吸収するフィルターの役割も担っています。紫外線を多く吸収すると水晶体に存在するタンパク質が集まって大きな粒子となり、その変化によって水晶体を濁らせます。紫外線が強い時は、紫外線をカットする眼鏡やサングラスを着用し、紫外線から目を守りましょう。

