

紫外線の基礎知識

紫外線対策の重要性

近畿大学医学部皮膚科学教室
教授 川田 暁

小麦色の皮膚が健康的と言われたのは、昔の話。最近では、日焼けは皮膚にダメージを与えるだけであると言われています。目に見えない紫外線による皮膚へのダメージは、あなたの知らないうちに積み重なっていき、5年後、10年後に皮膚のトラブルとなって現れるのです。さあ、10年後の健康な素肌のために、今すぐ紫外線対策を始めましょう。

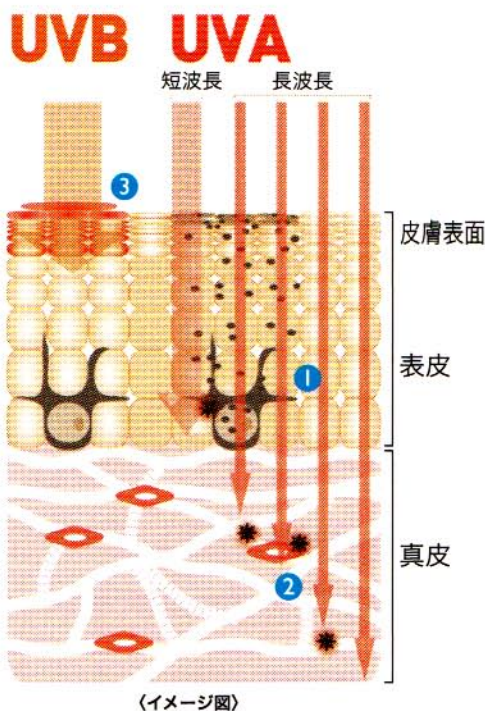


UVAは、皮膚に届く紫外線量の95%を占めています。

紫外線は、太陽から降り注ぐ目に見えない光線です。そのうち、**UVA**（紫外線A波）と**UVB**（紫外線B波）の2種類の紫外線が地表へ到達します。

UVBは、皮膚の最も上層の表皮に届きます。

一方、**UVA**は表皮を通過し、皮膚深部の真皮にまで到達します。



UVAは、シミやエイジングサインの主な原因の1つです。

- ① **UVA**は皮膚のメラニン色素を濃くし、よりシミが目立つように。
- ② 同時に、**UVA**は皮膚のコラーゲン線維やエラスチン線維、またこれら線維組織を生成する線維芽細胞にもダメージを与えます。皮膚の支えが弱くなることで、皮膚表面にシワが現れハリが失われます。
- ③ 一方**UVB**は、皮膚が紫外線にさらされた後短時間で赤くなる日焼け（サンバーン）や、徐々にメラニン色素が増加し皮膚の色が黒くなる日焼け（サンタン）の原因となります。

※1 約25年間UVAに関する研究を行っています。(2011年8月現在)

※2 テレフタリリデンジカンクルスルホン酸

※3 ドロメトリゾールトリシロキサン