



加地薬局かわら版

2016年8月



🍉 日焼けについて

夏本番、日焼けの季節ですね。日焼けには、それぞれの肌タイプがあります。肌のタイプによって赤くなったり、黒くなったりするのは何故なのでしょう？

日焼けで赤くなる理由



日焼けで赤くなるのは、紫外線B波（UVB）による「サンバーン」が原因です。突然、強い紫外線を受けることで、肌の細胞を傷つけて炎症を起こさせます。肌の色が白い人がなりやすい日焼けで、日焼けというより軽度のやけど状態で「日光皮膚炎」と呼ばれます。痛みが続くことが多く、日焼けの量によっては水ぶくれになる事もあるので注意が必要です。

日焼けで黒くなる理由



日焼けで皮膚が黒くなるのは、紫外線A波（UVA）による「サンタン」が原因です。皮膚が褐色になり、痛みが少ない日焼けです。メラノサイト細胞から育成されるメラニン色素は、紫外線が皮膚に深く浸透するのを防ぎ、細胞を守る働きをします。UVAは雲やガラスも通りやすいので、曇っていても日焼けする可能性は高いです。肌が黒くなり、日焼けした感じが出るタイプです。最初は赤みを帯びていますが、痛みやヒリヒリ感は少なく、肌が2～3日程度で褐色になります。このタイプの肌は、メラミン生成が活発な人です。

🍉 日焼け後の対処ケア



日焼けをすると、日焼けした部分が熱を持ちます。その部分の熱を取ることが大切です。冷たいシャワーを浴びたり、水風呂に入って日焼けのほてりを冷ましましょう。（冷た過ぎる水に長時間つかると身体を冷やし過ぎてしまうので気をつけましょう。）

日焼け後の肌がヒリヒリ痛むのは、皮膚表面の表皮の細胞膜が破壊されて、大切な水分が肌から逃げていくのが原因です。冷やした後は、化粧水などをたっぷりつけて水分を補いましょう。日焼けで赤くなっていたら、油分を含んだローションやボディクリームなどを塗って肌を保護しましょう。

家でできる処置で痛みが引かない、炎症が強く炎症の範囲が広い場合は、早めに病院へ行くことをお勧めします。重度の場合には、ステロイド系の軟膏やクリームが効果的です。



🍉 紫外線は上手に浴びましょう



日差しを浴びた方が良くと言われるのは、日差しを浴びることで、人間にとって必須ビタミンであるビタミンDが体内で作られるからです。この作用から、カルシウムの体内吸収を促進したり、体内免疫機構を活発にします。

外に出て紫外線を浴びることは、ビタミンDを作るためにとても良い事です。夏の日差しの強い時期では、朝夕の過ごしやすい時間帯に1日10分～20分程度外に出るだけで十分です。

紫外線は上手に浴びて味方にしましょう。

