

老化を防いで強い肌へ ～光老化って知ってますか？～

皮膚・排泄ケア認定看護師

と い ひろみ
土居 泰美

春が近づき、少しずつ日差しが強くなってきています。きれいな肌を守るために皆さんは、スキンケアを行っていますか？「洗浄」「保湿」「保護」が肌を守るのに大切ですが、紫外線防止も肌の老化を防ぐ上で重要となります。老化を防ぐことは、肌を強く保ち傷の予防につながります。

肌の老化には、加齢によっておこる『生理的老化』と光でおこる『光老化』があります。

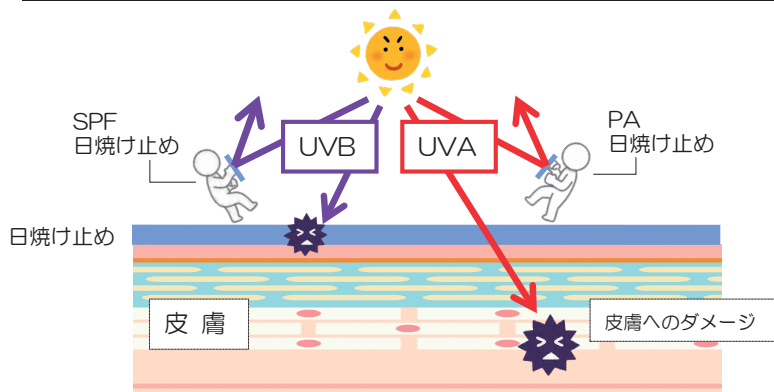
『生理的老化』は細かいしわを生じ、『光老化』は目立つしわを作ります。老化の約20%が『生理的老化』で、残り80%が『光老化』とも言われています。『光老化』の予防として紫外線対策が必要となります。

紫外線には、波長の長さによってUVA、UVB、UVCの3つに分けられます。UVCは途中で吸収され地表には届かないので、肌に影響が有るのは、UVAとUVBの2つとなります。

では、皮膚を守るにはどうしたらいいのでしょうか？紫外線を予防するのに有効な方法の1つに日焼け止めがあります。しかし、アレルギーや肌へ負担がかかるものもあるので、自分の肌や使用シーンにあった商品を選択する必要があります。紫外線は、曇りや雨でも、窓を閉めていても通り抜けて少しずつダメージを蓄積します。外出時だけでなく自宅にいるときもこまめに塗ってきれいな肌を保ちましょう。

《紫外線の皮膚への影響と日焼け止め使用目安》

紫外線の種類	皮膚への影響	日焼け止め効果の使用目安
UVA	肌の深いところまで達して皮膚が萎縮し、弾力がなくなる ⇒しわやたるみの原因になる	PA（UVAを防ぐ効果を表す目安） 日常・外出時 十～++ スポーツ・レジャー時 +++～++++
UVB	肌の浅いところで肌を赤く炎症させ、メラニン色素を沈着させる ⇒しみ・ソバカス、皮膚がんの原因になる	SPF（UVBを防ぐ効果指数） 日常・外出時 10～20 スポーツ・レジャー時 40～50



お肌に馴染ませるために、外に出る**15分前**には、しっかりと**厚めに塗り**ましょう。**2～3時間おきに塗り直す**のがポイントとされています。



＜健康診断の結果、「精密検査必要」と言われた方の受診予約（電話等）を受け付けています＞
待ち時間が少なく、スムーズに受診できます。特にお仕事をしている方、多忙な方はどうぞ地域医療連携室（下記）にご連絡ください。

電話 0765-22-1354（平日9：00～16：00）

FAX 0120-935-631

当院では24時間救急患者様の受け入れを行っています。症状を自覚した時は、我慢をせず、速やかな受診をお勧めします。

発熱等の症状のある方は、まずは電話で連絡をお願いします。

電話 0765-22-1280（病院代表）