

■メラニン色素は悪くない

長かった冬もようやく終わりを告げようとしています。その開放感によってアウトドアのスポーツやドライブをする人が急増することが予想されます。そこで注意すべきは、紫外線です。冬の間、日照時間が少なく、メラニン色素が極端に減っている時に急に紫外線に当たると、

紫外線が通過しやすいため、皮膚の深い所まで紫外線が届き、活性酸素を産生し、発赤、かゆみがひどくなる、いわゆる日光湿疹を起こします。

メラニン色素は、有害な活性酸素と戦うために遣わされた戦士であることが最近分かってきました。さらには危険な紫外線から皮膚を守るサングラスの役割をしますが、美容上問題になるため嫌われています。

そこで必要になってくるのが日焼け止めのグッズです。

湿疹を起こすB紫外線を防ぐ目安はSPFの値です。日の当たる室内では15、戸外の生活紫外線予防には30、戸外で長時間のスポーツには50が適しています。顔だけでなく露出部位全てに乗せる気持ちで塗ってください。

平成 22 年 3 月分原稿

はらクリニック 原 徹