



第34回 日本美容皮膚科学会 市民公開講座

広告

光老化啓発プロジェクト「知っていますか？ お肌の光老化って。」

主催:「光老化」啓発プロジェクト委員会 後援:日本皮膚科学会、日本臨床皮膚科医会、日本美容皮膚科学会、日本化粧品学会、太陽紫外線防御研究委員会、日本化粧品工業連合会、日本コスメティック協会



YOMIURI ONLINEでも公開中! <http://www.yomiuri.co.jp/adv/hikarirouka/>

講演

シミ、シワなど、肌トラブルの原因の一つ光老化。この光老化についての認知を深めるための公開講座が、去る8月7日に京王プラザホテル東京で開催された。女性を中心とした多くの聴講者が来場し、光老化プロジェクトを推進する専門家らの話を傾けた。

光とシミ・シワ(光老化)

紫外線は波長の違いによりUV-C、UV-B、UV-Aがあり、オゾン層でB波の一部とC波は吸収される。残りの紫外線を慢性的に浴びることになるのがシミ、シワなどの光老化。光老化は予防が大切だが、できてしまっても治療法がある。その一つ、特殊な紫外線を利用する光治療。シミには若返り光線とも呼ばれるIPLフォトフェイシャル、シワにはフラクセル



川田 暁氏
近畿大学皮膚科教授

レーザーなどがある。治療法は年々進化し、症状によって治療法が異なるので専門家に相談を。

光老化と皮膚がん その予防

日本では光が原因の皮膚がんが増えている。過剰な紫外線により皮膚細胞の中の遺伝子が傷つき、炎症を繰り返すうちにがんの増殖が進む。予防には、①紫外線の強い9時~15時は外出を避ける。②曇りの日や道路の反射、山も油断は禁物。③帽子、サングラス等を活用。④サンスクリーン剤は顔にはパール粒大2つくらいを。このような対策が重要。ただ、紫外線は



錦織 千佳子氏
神戸大学皮膚科教授

体に必要なビタミンDを生成するの1日3分程度の日光浴は必要。浴び過ぎに注意し光老化予防を。

光を上手に利用するために

光老化の原因となる光には良いところもある。太陽光は生命の起源であり、ビタミンDを生成、新陳代謝を促進させる。そして皮膚疾患の治療にも役立つ。安全性の高い波長の光を治療に活用するのが光線療法だ。利用する紫外線の種類により様々な療法があり、ナローバンドUVB、エキシマライト等が主流となっている。さらに次世代光線治療機器として注目されるのが高出力紫外線LEDを用いたもの。今後も良い波長の光を探し、活用できる機器開発に努めたい。



森田 明理氏
名古屋市立大学皮膚科教授

私と子供の光老化対策

子供は紫外線の影響を受けやすいので早めの対策が重要。子供が乳児の時にはベビーカーシート等を利用。外遊びが増えた2歳の今は、色の濃い服や紫外線カット素材の服を着せている。帽子はつばがぐるりと囲んでいる麦わら帽子がおススメ。サンスクリーン剤は、日常生活ではSPF10程度で十分。石けんで落とせるものを選び、2~3時間ごとに塗り直す。小さい頃から、男女問わず歯磨きと同じような感覚で日焼け止め等の紫外線対策を習慣にしたいもの。



友利 新氏
表参道スキンクリニック

間ごとに塗り直す。小さい頃から、男女問わず歯磨きと同じような感覚で日焼け止め等の紫外線対策を習慣にしたいもの。

宮地 光老化を実感するには、ほとんど紫外線にあたっていない脇の皮膚と顔を比べると落差がわかる。光老化の正しい知識を持ち、常識の範囲内での紫外線対策をしたいもの。
川田 ある程度外出して運動するのも、時と場所を選べば大丈夫。真夏は夕方に散歩するなど配慮を。
川島 錦織先生、シミ、シワ、

パネルディスカッション

光老化の正しい知識でサクセスフルエイジング

皮膚がん等の光老化の80%は光が原因。経年性老化に比べ、光の要因は圧倒的だという認識で良いのか。
錦織 そうだと思つ。経年老化がひとつの要因ではあるが、光の要因は圧倒的。それがやがて皮膚がんなどにつながる。
宮地 森田先生、光線治療の際に、患者は紫外線は肌に悪いと心配するのは、紫外線の種類と効果を話し、その中で光線治療には、治療に効果的な波長の光を使っていることを説明している。
川島 友利先生、室内で過ごす日と、子供と外で過ごす日では、サンスクリーン剤のSPFは変える？
友利 はい。私は日焼け止めマニアで何種類か持っている。室内ではSPF20~30。息子と外にいる時はSPF50、PA4+を塗り、必ず携帯し塗り直している。



宮地 良樹氏
京都大学名誉教授



川島 眞氏
東京女子医科大学皮膚科教授

宮地 白内障などを引き起こす目の光老化にも注意したい。サングラスでも防げると思うが川田先生。
川田 サングラスや、UV加工のレンズを使用するなど、技術は進化しているので上手に利用したい。
宮地 最近は自動車や住宅のガラス、衣類など、色々なところに様々な技術が使われている。正しい知識と、最新技術の利用で、サクセスフルエイジングを。

※サクセスフルエイジングは資生堂の登録商標です。