

皮膚科医が
教える

男性も女性も油断してはいけない冬の光老化対策

紫外線がもたらすシミ・シワ・たるみといった肌の老化、いわゆる「光老化」についての理解を深めるための公開講座が、11月18日に、新宿のNSスカイカンファレンスで行われました。女性だけでなく男性にとっても大切な光老化対策についての専門家による話に、多くの人が耳を傾けました。

YOMIURI ONLINEでも公開中! <http://www.yomiuri.co.jp/adv/hikarirouka2017/>



紫外線の強さを指標化したUVインデックスで、できるだけ外出を控えた方がよいとされるのが「8以上」ですが、日本の南の地域では、3〜10月の日中の多くでこのレベルに達します。関東でも4月くらいから、時間帯によってはこのレベルになります。この10年間のデータをみると、国内の紫外線量は日本のどの地域でも増加傾向にあります。



関東 裕美 氏
東邦大学医療センター大森病院
皮膚科教授

努力次第で効果に差、毎日正しくケアを



海老原 全 氏
慶応義塾大学医学部
皮膚科准教授

紫外線はシミ・シワなどの原因になりますが、皮膚がんの発生にも影響をおよぼしています。また、皮膚から入ってきたアレルゲンが、皮膚以外でアレルギーを誘発する

ことが最近わかってきました。例えば、食物アレルギーなどの原因になることもあるのです。そうしたことから、女性に限らず男性も、また子供の頃から、しっかりとスキンケアを行うことが大切だといえます。

「スキンケアは皮膚の手入れ」と思われている方がいるかもしれませんが、皮膚の健康を維持し、皮膚の病気の発症を防ぐこともその目的です。皮膚のバリア機能が保持できて



川島 眞 氏
東京女子医科大学
皮膚科教授

スキンケアは清潔・保湿・光老化対策

秋冬も余分な紫外線を浴びない生活を

太陽光線は波長の違いによって皮膚への影響が異なります。紫外線UVBは日焼けの原因となります。また近赤外線はたるみの原因になっていないかといわれています。真夏に比べれば紫外線の量は半分になっているとはいえ、秋冬も対策は必要。長袖やサングラスで隠せるところは隠し、顔や手の甲にはサンスクリーン(日焼け止め)を塗る。こうした対策を行い、1年を通して余分な紫外線を浴びないライフスタイルを心がけていただきたいと思います。



宮地 良樹 氏
京都大学名誉教授

「M式塗布法」というサンスクリーンの塗り方を紹介しています。この方法だと手の甲を使うので、手のひらがべとつくことがありません。サンスクリーンが身近でない男性にもおすすめです。

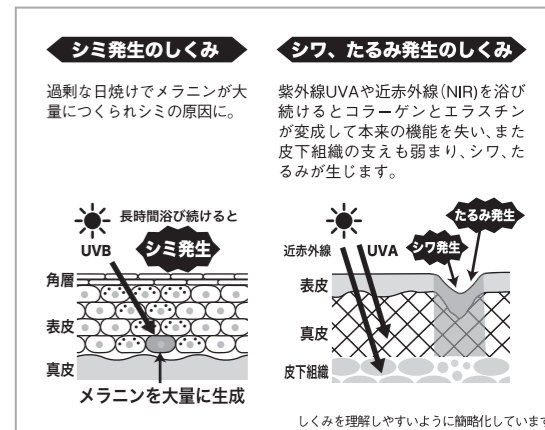
光老化の約80%は適切な対策で予防できるといわれています。太陽の恵みを受けながら、紫外線の害に泣かないためにも、M式塗布法を試してみてください。

手の甲を使ったサンスクリーン塗布法

紫外線はシミやそばかす、しわ、たるみなどの原因になるだけでなく、皮膚がんの発生にも影響しています。このような光老化については、真夏だけでなく年間を通しての対策が必要になります。また、紫外線の中でもUVAは曇りの日でも窓ガラスを通り抜けるので屋内でも気をつけた方がよいでしょう。具体的には帽子や長

袖シャツ、サングラスの着用のほか、サンスクリーンの使用をおすすめします。

毎日こうしたケアを心がけ、良い状態の皮膚で過ごしてもらいたいと思います。光老化は努力によって差が付きまします。日々の対策次第で、その約8割は予防できるともいわれます。また、小さなシミでも悪性の場合があります。何か異常に気づいたら、できるだけ早く専門医を受診してください。



- ① サンスクリーンを手の甲に出し、軽く塗り広げる
- ② 口の周りや頬は筋肉の流れに沿って
- ③ 額は外側に向かって伸ばす
- ④ 地面からの反射対策に顎下も
- ⑤ デリケートな顔はこすらず優しく
- ⑥ 特に日が当たる耳も忘れずに
- ⑦ 首筋は後ろから前へできるだけ均一に
- ⑧ 日焼けしやすい腕の外側は、二の腕から手首までムラなく

◆ 解説動画は下記ホームページで公開中 ◆