

☀️ 気をつけよう！夏の紫外線 ☀️

● 紫外線の強さは一年を通して6月が最も強い事をご存知ですか？曇りや雨の日で紫外線の量が少ないからといって油断は禁物です。今回は今からでもできる紫外線対策についてご紹介します。

紫外線は体にどのような影響を及ぼすの？

紫外線による日焼けは皮膚が炎症を起こして赤くなり、ひどくなると水ぶくれ（水泡）を起します。さらに、主に次のような症状が現れることがあります。

● 光線過敏症：日光に過敏に反応して皮膚の炎症やかゆみなどが起ります。

● 口唇ヘルペスの発症：皮膚の免疫力が低下し、口唇ヘルペスが再発するようなケースもあります。

● 光老化：紫外線のダメージが蓄積されると、シミやシワ、たるみの原因になります。

● 皮膚がん：長期的に紫外線を浴び続けることによるダメージとして皮膚がんに注意が必要です。紫外線が皮膚の細胞の遺伝子を傷つけ、がん発症の原因となります。

● 白内障：紫外線は目の水晶体の組織に影響し、白内障の誘因にもなります。



うっかり日焼けしやすい場面は？

紫外線は日本では6～8月に最も多くなり、一日のうちでは正午頃に紫外線量がピークを迎えます。次のようなシーンではうっかり日焼けをしやすいので特に注意しましょう。

● 日陰：地面などに反射して届く反射光にも紫外線は含まれ、日陰でも直射光の50%程度の影響を受けます。

● 曇りや雨の日：うす曇りでも晴天時の約80～90パーセント、曇りでも約60%、雨でも約30%の紫外線を受けます。

● 水中：水はわずかな紫外線しか防ぐことができないため、海やプールでは注意が必要です。

● 山・高原：紫外線は標高に比例して量が増えます。高原でのハイキングや登山などでは涼しいですが油断は禁物です。

紫外線による肌トラブルを防ぐには？

● 肌の露出を控える：長袖シャツ、帽子、日傘、サングラスなどで防御しましょう。衣服は黒いや、生地目の詰まった物ほど紫外線防御効果が高いです。サングラスはUVカットレンズの物を選びましょう。

● 紫外線の強い時間帯の外出を控える：夏場は正午前後の外出をできるだけ控える。外を歩く場合は、なるべく日陰のある所を選びましょう。

● 室内・車内：遮光カーテンやフィルムなどを使用したり、運転時にアームカバーやサングラスを着用するなどの対策をしましょう。

● 日焼け止めを使用する：肌のタイプや使用する状況に合わせて日焼け止めを選びましょう。



日焼け止めを上手に使うには？

日焼け止めは、容器に記載されているSPF値(主に紫外線B波の防止効果を表す目安の数値です。数字が大きいほど効果が高くなります。)、PA値(主に紫外線A波の防止効果を表す目安の数値です。+の多さが効果の高さを示します。)を参考に、自分の肌タイプと使用するシーンに応じて選ぶとよいでしょう。

日焼け止めは、量が少な過ぎると効果が得られないので、十分な量を塗り、2～3時間おきに塗り直すのがポイントです。日焼け止めの中にはクレンジングが必要な製品もありますが、こすり過ぎると皮膚を傷めるので注意が必要です。

また、日焼けの仕方には個人差があります。特に色白の肌の方は色黒の方に比べ紫外線のダメージを強く受けやすい傾向にあります。このタイプの方は効果の高い日焼け止めを十分に塗るなどの対策が必要です。

これからの季節に向けて陽射しの強い日には正しい紫外線ケアを心掛けましょう。



参考 大正製薬ダイレクト(馬場)

梅雨に活発になる「水虫」

ジメジメしたうつつしい梅雨の時期がもうすぐやってくる。 「水虫」に悩まされている方にとっては辛いシーズンになりますね。水虫にかかっている人は、日本に約2500万人いると推定されています。今回はこの「水虫」についてご紹介致します。



「水虫」の語源は、江戸時代にまでさかのぼると言われています。農家の人が田んぼで作業する時期になると手足に水疱(すいほう)ができ、とても痒くなつたそうです。もちろん、当時は原因がはっきり分からず、水の中にいる虫に刺されたのだと思い「水虫」・「田虫」と呼ばれるようになったようです。

靴下やストッキングを付けて靴を履いて生活するようになった現代社会では、足が蒸れて水虫患者が急増してきており、現代病とも言われています。



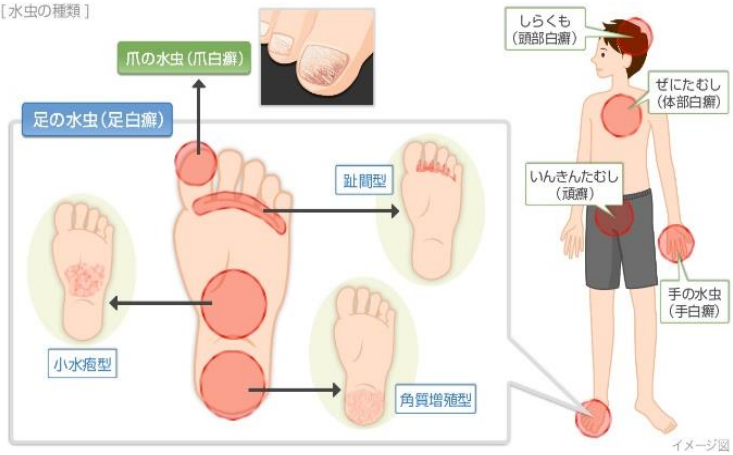
水虫の原因は白癬菌(はくせんきん)というカビの一種で、皮膚の一番外側の角質層にすみつき繁殖します。

この白癬菌は暖かくて湿った環境を非常に好み、梅雨のシーズンが1年で最も活動が盛んな時期になります。

白癬菌は体のどこにでも棲みつくとが可能で、感染部位によって以下のように呼名が異なります。

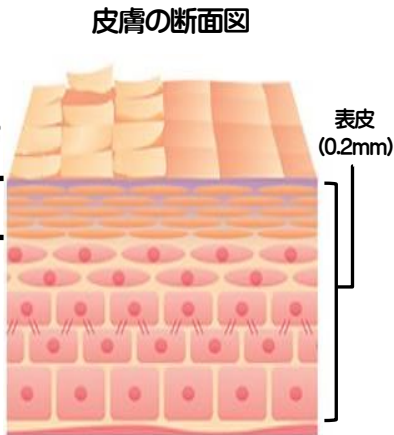
- ・足の裏、手のひら、爪……水虫(足白癬、手白癬、爪白癬)
- ・太ももの内側(股部)……いんきんたむし(股部白癬)
- ・頭部……しらくも(頭部白癬)
- ・その他の部位……たむし(体部白癬)

白癬菌は体のどこにでも棲みつくとが可能で、感染部位によって以下のように呼名が異なります。



感染経路と予防のポイント

白癬菌は、水虫にかかった人の皮膚からはがれ落ちる角質の中でも生きています。それを他の人が素足で踏むことで、足に菌が付着してしまいます。靴下の中など、ジメジメして繁殖しやすい環境でそのまま1日ほど経過すると、角質の細かい傷などから菌が入り水虫に感染すると言われています。



◆予防のポイント◆

- 1 足はできるだけ蒸れない状態にし、可能な場合は素足を心がける。
- 2 足は毎日、足裏や指の間もしっかり洗い、清潔な状態にする。
- 3 家族に水虫の方がいる時にはバスマットやスリッパは別々にする。使用したマットは洗濯後、きちんと乾燥させる。
- 4 患部から落ちた白癬菌がほこり等に付着し広がる可能性があるため、部屋はこまめに掃除する。

水虫治療のポイント

- 1 根気よく治療をする
白癬菌のすみかである角質層は、非常に厚く、症状が治まっても角質層の奥に菌が潜んでいることがあります。症状の軽快後も最低1ヶ月は治療を続け再発を防ぎましょう。
- 2 薬剤は少し広めに塗布する
白癬菌は、症状のある患部よりも広い範囲に寄生していることが多いので薬剤は広めに塗布しましょう。患部に接している箇所にも塗布しましょう。入浴後は角質層が柔らかくなっているため、薬剤が浸透しやすく効果的です。
- 3 患部を清潔に保ち乾燥を心がける
白癬菌の増殖を抑え、周囲に感染を防ぐため、患部は毎日洗うなど清潔に保ちましょう。また、白癬菌はじめじめした環境を好むため、ムレを防ぎ、乾燥に心がけましょう。

水虫薬には複数のタイプがあります。ジクジュクした水虫にはクリーム剤、乾燥した水虫には液剤、乾燥した広範囲の水虫にはスプレーがおすすめです。お肌が弱い方には刺激の少ない製品もあります。お気軽に薬剤師にご相談ください。
(安藤)

《参考》湧永製薬HP「わくわく健康情報館」
第三共ヘルスケアHP「くすりと健康の情報局」

編集後記

東京オリンピックのチケット抽選が始まりました。初日には申込みサイトへのアクセスが集中し、つながりにくい状況が続くなど、東京オリンピックの開催を来年にひかえ、機運が盛り上がってきたように感じます。

皆さんは東京オリンピックのチケットはお申込みになりましたか？私もオリンピックを生で観戦できるかもしれないチャンスに挑戦しようと思いついて、チケット申込みに参加しました。

近代オリンピックには平和への願いも込められています。チケット抽選の結果はまだわかりませんが、東京オリンピックが素晴らしい平和の祭典になることを心から祈ります。



(あおば薬局太田店 杉山)