

他科の先生に  
知って欲しい

## 豆知識・・・皮膚科編④

「光老化」をご存知ですか？



岡山県医師会理事 神崎寛子  
神崎皮膚科

11月12日は「いい皮膚の日」です。1989年に日本臨床皮膚科医会が制定したものです。日本皮膚科学会と協力して、皮膚についての正しい知識の普及や皮膚科専門医療に対する理解を深めてもらうための啓発活動を行っています。11月12日は、い（1）い（1）ひ（1）ふ（2）という語呂合わせです。

その活動の一つに「『光老化』をご存知ですか？」という啓発キャンペーンがあります。今年の4月5日の日経新聞の一面広告をご覧になった方もいらっしゃるかもしれません。「光老化」とは、日光の当たる皮膚や眼に見られる老化現象で、生理的な加齢による老化現象と異なります。光老化では真皮にsolar (actinic) elastosisという変化が起こり、皮膚が弾力性を失ってしまいます。露光部の老化現象は生理的老化が2割、光老化が8割とされています。

光老化の原因は中波長紫外線（UVB：280～320nm）、長波長紫外線（UVA：320～400nm）などの紫外線ですが、可視光線の一部のブルーライト（380～500nm）や近赤外線（800～2500nm）も関与していると言われています。特にUVAは真皮や皮下組織にまで到達し、生体内の様々な分子に吸収され、その結果生じる活性酸素を介して細胞に酸化障害を与えます。UVAは地上に届く紫外線のうち95%を占め、ガラスを透過しますので、私たちは大量のUVAを浴びていることになります。可視光線や近赤外線も同様です。

光老化の予防に欠かせないのがサンスクリーンです。サンスクリーンといえば、夏に海やゴルフに出かけるときに女性が使うものというイメージが強いですが、前述しました光老化の主たる原因のUVAは冬でも、そして曇天でもガラス越しに届くので年中、屋内にいてもサンスクリーンの使用が推奨されます。各化粧品会社は競って良質なサンスクリーンを市場に出しています。先生方、ご家族はもちろん患者さんにもサンスクリーンの通年使用をお勧めください。