



クリニックレポート

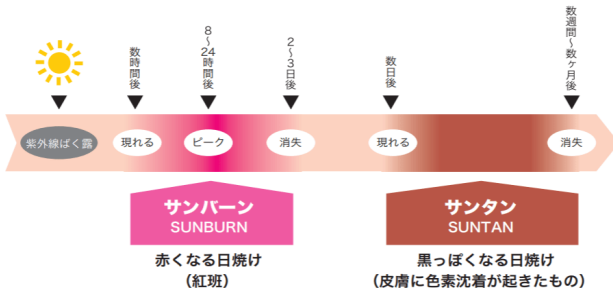
今月の話題：日焼けのアフターケア

強い日差しを感じる日が増えてきました。

日焼け対策をしても、「うっかり日焼けしてしまった！」という事はありませんか？

1) 日焼けの種類

- ① **サンバーン**…紫外線を浴びて数時間から 24 時間後をピークに現れる赤い日焼け（**紅斑**）のことです。
軽いやけどのような状態で**ヒリヒリとした痛み**を伴います。
- ② **サンタン**…紫外線を浴びて数日後に現れて、数か月にわたって続く**褐色の色素沈着反応**です。



紫外線を浴びるとメラノサイトの活動が活性化してメラニンが大量に作られます。その結果、肌の色を黒くすることで紫外線ダメージから皮膚を守ります。

2) 日焼けを放置すると

将来的に肌の**シミ・しわ・たるみ**といった**皮膚トラブル**につながり、**皮膚がん**を引き起こす恐れもあります。「肌の老化」の80%は、紫外線のダメージが原因と言われています。

この現象は「光老化」とも呼ばれています。

適切な量の日焼け止めを使う、帽子や日傘の活用はとても大事ですね。

3) アフターケアをしましょう

日焼けしてから色素沈着が始まるまでの時間は**約72時間**と言われています。

それまでにはアフターケアを行いましょ。

72時間を超えると、シミ・そばかすなどの原因となるメラニンが生成されてしまいます。



炎症がひどいときは、病院へ

STEP ① 冷やして熱を抑える

赤み・ヒリヒリした痛み・ほてりを感じる場合は、軽いやけどをおっているのと同じ状態です。**少しでも早くしっかり冷やす**ことが大切です。

STEP ② 保湿をして潤いを補う

焼けした肌はバリア機能が弱っているため、乾燥やすくダメージを受やすい状態です。肌のほてりが治まってきたら、**しっかり保湿**をしましょう。

STEP ③ ビタミンCで身体の中からケア (ビタミンA 補給も)

ビタミンCには「**メラニンの生成を抑える**」「**黒くなったメラニン色素を薄くする**」など、日焼け肌をレスキューする効果があります。また、**傷んだ皮膚の再生**には**ビタミンA**もとても大切な役割を果たします。

日頃から紫外線予防をしましょう。



参考文献：「紫外線環境保健マニュアル 2020」他

【お問合せ】 医療法人尚豊会 みたき健診クリニック 健康増進グループ TEL 059-330-7735