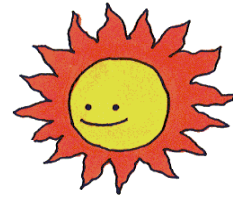


薬の豆知識



紫外線・日光について

☆紫外線の作用と日焼けについて

紫外線の皮膚へ及ぼす影響は、急性の作用（サンバーン、サンタン）と慢性の作用（光老化、皮膚がんなど）に分類されます。また、紫外線には、A 紫外線（UVA）、B 紫外線（UVB）、C 紫外線（UVC）の3種類があり、問題になるのは、A 紫外線とB 紫外線です。

サンバーン（赤い日焼け）は B 紫外線を浴びる事により、引き起こされます。B 紫外線を長い時間浴びると皮膚が真っ赤になり、ひどい場合には水疱を作り紫外線によるやけどになります。

サンタン（黒い日焼け）は A 紫外線を浴びる事により引き起こされます。皮膚の深い所まで到達し、深いしわ（皮膚の光老化）を作ります。

また、紫外線は皮膚の細胞に変異を起こし、前がん状態（日光角化症）や皮膚がんを起こしたりします。

☆皮膚障害を予防するには？

長袖・長ズボン（色の濃いもの）、日焼け止めクリームの使用、帽子、日傘等で紫外線（A、B 共に）からの防御が可能です。

日焼け止めで、サンバーンの防御の程度を示す指標は、SPF（sun protection factor）です。日本人の皮膚が赤くなるまでの平均紫外線暴露時間は、20分といわれています。もし SPF が50であれば、20×50分、つまり1000分（16.7時間）は有効という事になります。が、通常16.7時間も紫外線を浴び続けるのは、よほど特殊な場合しか考えられませんので、どれくらいの時間にわたって防御が必要なのかを考えて製品を選ぶ方が良いでしょう。

また、サンタンの防御には UVA 吸収剤を配合した日焼け止めクリームを利用するのが良いでしょう。サンタンの防御の程度を示す指標は、PA です。PA+は、『UVA 防止効果がある』、PA++は『UVA 防止効果がかなりある』、PA+++は『UVA 防止効果が非常にある』と定義されています。

☆薬による光線過敏症

薬をのんだり、貼っただけでは何ともないのに、日光（紫外線）に浴びると、のみ薬は紫外線の当たった個所に、外用薬は使用した個所などに、発赤、浮腫、皮疹などの皮膚症状がでることがあります。

原因となる薬剤は、抗菌薬のクラビット・シプロキサ、湿布薬のミルタックスなどがよく知られていますが、他の薬でもあり得ることなのでくすりの情報や注意にこの様な記載がある場合は、日光浴や海水浴を避けたり、長袖・手袋などを着用し日焼け止めを万全にして下さい。