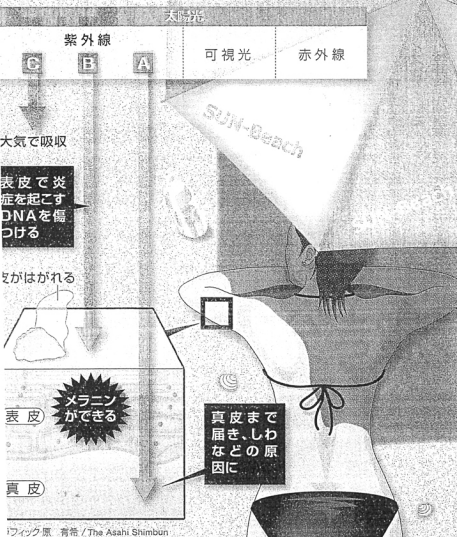


## 紫外線の影響



# 今

# 聞けない

# 日焼け

「日焼け」が気になる季節。英語では、赤くなってひびひびするのが「サンバーン」、黒くなるのは「サンタン」と言い、明確に区別している。

日焼けを起す紫外線は、波長によって、可視光に近いほうからABCに分けられる。Aは

皮膚の奥まで届き、肌の弾力を保つ組織を壊しやすく、しわをひく。人体への影響が大きいのがBで、細胞のDNAを傷つける。生物にはDNAの傷を修復する働きがあるが、大量に傷つくと修復が間に合わず、細胞が死んだり、がん細胞に変化し

たりする。がん細胞ができて、少しなら免疫系がやっつけるが、追いつかなくなると、皮膚がんになる。

強い紫外線が当たると、虫に刺されたり傷ついたりした時と同じように、まず炎症を起す。炎症は、緊急事態が発生し

## 強い紫外線は皮膚がんの原因に

後から赤くなり、2週間ほど消える。このとき水々しくなっていて皮がむける。

黒くなるのは、日に当たって数日余りたつてからで、数週間以上続く。これは、紫外線に対する防御反応として、皮膚の中のメラニン色素が増えるためだ。メラニン色素は、メラノサイトと呼ばれる皮膚の内側にある細胞で合成され、皮膚や髪の毛の細胞に運ばれる。皮膚の色の違いはメラニン色素の量で決まる。メラニン色素が少ない白人は、日に当たると赤くなっても黒くならない人が多い。

メラニン色素は、紫外線を吸収し、細胞内部に直接、紫外線が当たらないように守っている。多量に紫外線に対して抵抗力が強い。

昔は、ビタミンDを合成するために日光浴をしなると言われた。ビタミンDは骨をつくるのに必要な成分だ。栄養状態がよくなったいま、普通に食事をしていれば、ビタミンDが不足する心配はないそうだ。お年寄りで食が細くて、心配だという人は、「腕まわりをして、外に15分出て、顔と腕に日光を浴びれば十分です」と堀尾武・関西医科大学教授は話している。