




日焼け

さあ～いよいよ夏本番ですね！！みなさんのご旅行に行かれる計画はありますか？夏は外出することが多くなり紫外線に照らされることも多くなりますよね。そこで今回は日焼けのお話をしたいと思います。

日焼けのメカニズム




皮膚が紫外線を浴びるとまず、角質層が紫外線を反射して、体内に入り込む量を軽減させます。その角質層を抜けてより内部に入ってきた紫外線に対しては、メラノサイトがメラニン色素を作り紫外線を吸収してくれます。それにより真皮への侵入を防御します。

直射日光を浴びた皮膚の内部では、メラノサイトが働いて、メラニン色素が増大し、皮膚の中に沈着して肌の色が徐々に濃くなるというのが日焼けのメカニズムです。シミの原因といわれているメラニン色素は、実は紫外線から皮膚細胞が破壊されることを防ぐという大切な役割を果たしているのです。

みなさん日焼けには種類があるって知っていましたか？

日焼けにはサンタニングといわれる肌が小麦色の状態になるものとサンバーンといわれる皮膚が火傷を起こした状態のものがあります。紫外線に対する皮膚の防御能力は、肌色の濃さと角質の厚さが重要です。そのため肌が白く、角質の薄い人は、紫外線に対する皮膚の防御能力が低いのでサンバーンを起こします。


気をつけていても日焼けをしてしまったら？



サンバーンで皮膚が赤くなったときは、一種のやけど状態ですから手当てをする必要があります。

日焼けによって炎症を起こした肌は、まず、炎症を抑えるために冷やすことが必要です。冷たい水に浸したタオルやビニール袋に氷を入れたもので、ヒリヒリ感が消えるまで、冷やし続けます。

冷やした後は、低刺激性の基礎化粧品で水分補給と保湿を行ってください。化粧水をたっぷりつけて水分補給と整肌をした後、乳液や美容液で潤いを与えます。美容液などをコットンにたっぷり含ませ、日焼けした部分に10分くらい湿布するとより効果的です。それでも足りないときは保湿クリームをさらに塗ります。



サンバーンがおさまった後、3～4日で角質層が剥がれる（つまり皮がむけ始める）状態になりますが、無理に剥がすと赤くムラになりますから、自然にむけるのを待ちましょう。

日焼けした皮膚は修正リズムが崩れて、細胞の異常繁殖（皮膚ガン）が発生する危険がありますから、過度の日焼けは絶対に避けるようにしましょう。