



## サンバーン(Sunburn)

UVBによる日焼けがSunburnです。UVBは表皮層までしか届きませんが、UVAより細胞障害性が強く、皮膚に強い炎症を起こします。皮膚ガンの原因になるのもこのUVBです。UVBが当たると表皮層では色素細胞がメラニンをつくり、皮膚を守る防御反応が起こります。

UVBは皮膚だけでなく、薄い繊維も通さないので薄手の長袖の上着やシャツを着たり、帽子をかぶれば皮膚への侵入を防ぐことができます。

Sunburnは、いわゆる日焼けで、皮膚やけどの火傷です。

## 2. 日光皮膚炎 (Sunburn)

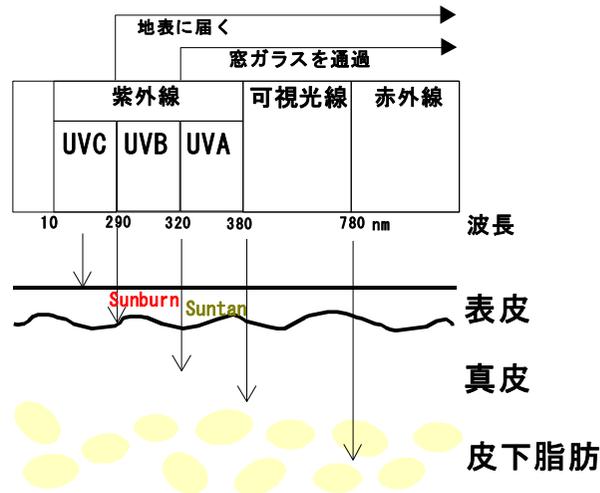
いわゆる日焼けで、強い日差しに当たって皮膚に起きた炎症です。真っ赤になった後、皮膚がむくんではれ、ピリピリした痛みや灼熱感を感じます。水ぶくれができることもあり、火傷とそっくりな現象です。

日光性皮膚炎と火傷とのちがいは、日光性皮膚炎の原因が紫外線（主にUVB）であるのに対し、火傷は熱または赤外線が原因です。日光性皮膚炎は紫外線の直接的な作用で生じます。このため、皮膚が受けるUVBの量によってダメージの大きさが決まります。したがって、皮膚が日光から浴びるUVBの総量を減らすことが予防に重要です。

普通半日から1日目ピークで、3日から1週間で皮がむけて治ります。経過

## 3. 慢性光線皮膚症

年輪が刻まれた皮膚で、病気と言うべきではありません。長期間にわたり日光さらに曝され続けることが原因で、皮膚が老



中、皮膚にメラニン色素が沈着して黒くなります。

皮膚の炎症が強く広範囲に及んでいる場合は、熱が出たりだるくなり、吐き気や脱水症状がでるなど熱射病とまぎらわしい場合もあります。

### 治療)

- ①皮膚の炎症を取ること。
- ②全身的な症状の緩和。

皮膚の炎症をしずめるためにはステロイドを含むクリームなどを塗ります。体を冷やしたり十分な水分、塩分、糖分の摂取が全身症状の緩和に役立ちます。

予防により防ぐことができるので、強い日光に当たる機会があるときは、前もって日焼け止め（サンスクリーン）をたっぷり塗っておきましょう。

化して荒れたものです。俗称は農夫皮膚、水夫皮膚などとも呼ばれ、農民や漁師など屋外労働者に多く見られます。

皮膚にはしわが目立ち、乾燥して硬く、ガサガサになります。メラニン色素の沈着も目立ち、シミだらけになってい

## 4. 光線過敏症

当たった光の量以上に強い皮膚の症状が出た場合は、皮膚が光に過敏になっている証拠です。これを光線過敏症と呼びます。様々な反応があるので代表的なものを示します。

### 光線過敏型薬疹

薬を飲んでいるときに日光に当たって出る湿疹です。以前はダイクロライド（利尿剤）やダイヤビニース（血糖降下剤）が有名でした。近年はスパラなどのキノロン系抗生剤内服やケトプロフェン（エパテック、セクター）などの消炎剤の塗り薬を使った場所に出る光線過敏型薬疹が増えました。湿布や塗り薬を長期に使っていて、湿疹が出ているのに外用薬との関連に気づいていない高齢者もいます。思い当たる方は薬を見直しましょう。

### 光接触皮膚炎

イチジクやミカン科、パセリやセロリなどのセリ科の植物や、タール、ソラレンなどの化学物質に触れ、その場所に光が当たって出る皮膚炎です。光毒性と光アレルギーの両方があります。

### 光毒性と光アレルギー

**光毒性**とは、光と化学反応を起こしやすい物質が体の中に取り込まれて蓄積し、ある時強い光（UVB）に当たって物質が化学反応を起こした結果、光のあたった皮膚に傷害がおこることです。もともと問題のない物質でも体内で分解される時に光と反応しやすい形に変わって蓄積し、光毒性をおこす場合もあります。ソラレン、タールなどが有名です。皮膚は日焼け（Sunburn）と似た症状を呈します。

ます。いつも露出しているところに強く出るため、首筋にV字やU字の痕がついているのが特徴です。腕がこれに続きます。

わかっているならば、接触を避け日光を浴びないように気をつけましょう。局所の治療はステロイド剤を塗ることです。

### 日光じんま疹

日光に当たったあとに出るじんま疹です。光を浴びた時や浴びたあと日陰へ入ってしばらくしてから、蚊に食われたような痒みを伴う膨らみがブツブツ出ます。原因はよくわかっていませんが、光に当たることによって体の中に何らかのアレルギーマテリアル（光アレルゲン）ができると考えられています。じんま疹なので抗ヒスタミン剤を前もって飲んでおけば予防可能です。

汗をかいた後に出るコリン作動性じんま疹という夏に多いじんま疹もあります。紛らわしいのですが、日光じんま疹は光が当たった場所にだけ出るのが特徴です。

### 多形日光疹

光に当たることによって起こるさまざまな皮膚症状のうち、原因不明なものをひとまとめにした病名です。こう書くと怪しげですが、女性に多く40歳以下に発症しやすい傾向や、春先に突然出て夏になると軽くなる特徴などもよく見られます。

**光アレルギー**とは、体内に入った物質が皮膚に到達したのち光にあたり、化学変化が生じてタンパク質と結合し、アレルゲンとしてアレルギー反応の素になる場合です。ウインタミン、ヒベルナなどの薬が代表です。慢性湿疹のような痒みを伴う皮膚疹が典型的です。光毒性とちがいで、薬や光りの量によりません。少量の薬物量や比較的軽い紫外線に当たっても出てしまうのが特徴です。