

## 〈光老化コンセンサスステートメント〉

### 一般の方向け (For Public)

# 紫外線によるシミ・シワ (光老化: ひかりろうか) を防ぐために 知っておくべきこと

—太陽の恵みをたっぷり享受し、紫外線の害に泣かないために—

みらい検討委員会\*

## All You Should Know for Prevention of Pigment Spots and Wrinkles (Photoaging) Caused by Ultraviolet Light

### —Enjoy the Blessings of Sunlight without Suffering from the Harmful Effects of Ultraviolet Light—

The Future Planning Committee of JCSS\*

#### 1. 光老化 (ひかりろうか) とは?

- ・皮膚の老化には、歳をとるとともに誰にでも起こる老化 (自然老化) と、紫外線により生じる老化 (光老化) があります。
- ・光老化は紫外線の強さとそれに当たる時間にほぼ比例して起こります。強い紫外線に長く当たっているとシミ・シワができるのは、このためです。
- ・顔のシミ・シワの約80%は光老化によるものとされています。
- ・深いシワは光老化で見られ、加齢による細かいちりめん状のシワとは異なります。
- ・日焼けを繰り返すことで光老化や皮膚がんが起こります。一方、普段紫外線を避けていても、たまに強い日焼けをすることで、光老化は進みます。
- ・皮膚がんの最大の原因は紫外線で、多くは日の当たる部位にできます。
- ・光老化は紫外線という環境要因による老化ですから、紫外線を防御すれば防ぐことができます。

#### 2. 紫外線を知る

- ・地上に届く紫外線には、たくさん浴びると赤くなる UVB (紫外線 B 波) と黒くなる UVA (紫外線 A 波) があります。
- ・紫外線は、目に見えません。知らない間に浴びてしまいます。

- ・紫外線は、午前9時～午後2時に多く降り注ぎますので、屋外活動はこの時間帯を避けましょう。紫外線量と気温は、一緒ではありません。午前中でも、紫外線量は少なくありません。
- ・曇りの日でも晴れの日の約80%、雨の日でも約20%の量の紫外線が地上に届いていることに留意しましょう。
- ・一日あたりの紫外線量は7月が最も高くなりますが、4, 5月の行楽シーズンでもすでに紫外線が強くなっています。春は外で過ごす機会が増えますから、一気に強い紫外線を浴びないように注意しましょう。

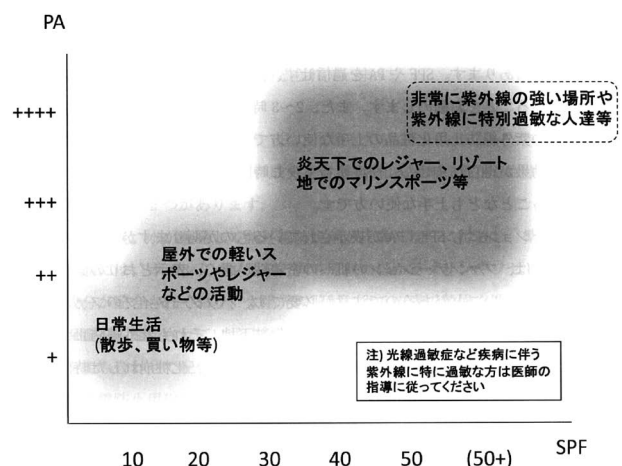


図1. 生活シーンに合わせた紫外線防止化粧品の選び方 (日本化粧品工業連合会の資料を参考に作成)

\* 日本化粧品学会事務局  
〒162-0801 東京都新宿区山吹町 358-5  
連絡先 E-mail: jcss-post@bunken.co.jp

\* Office of Japanese Cosmetic Science Society (358-5 Yamabuki-cho, Shinjuku-ku, Tokyo 162-0801, Japan)

- ・紫外線は皮膚でビタミンDを作るために必要ですが、普段の生活でことさら肌を日にさらす必要はありません。

### 3. 紫外線を防ぐには？

- ・日焼けサロンなどで、あえて紫外線に当たらないようにしましょう。屋外スポーツやレジャーで日に当たるときには、必要な予防手段を講じます。
- ・帽子やサングラス（白内障は眼の光老化です）・長袖・

長ズボンなどで物理的に紫外線を遮るのが、一番簡単です。顔や手のように衣服で覆えないところには日焼け止め（サンスクリーン剤）を使います。

- ・サンスクリーン剤はSPF（sun protection factor）とPA（protection grade of UVA）の二つの指標を参考に、生活シーンに応じて使い分けます（図1を参照してください）。ただし、たっぷり塗り、汗や水で取れたら塗り直す必要があります。