

## 日焼け対策について

日焼けは、太陽光（紫外線）を浴びる事により皮膚が炎症を起こす症状を指します。  
「日焼け」と聞くと軽症のイメージをしがちですが、医学的には火傷と同じ分類であり、予防することが重要です。  
今回は、日焼け対策についてお伝えします。

### 1. 日焼けが起こる原因

肌には、メラニンという紫外線等の有害な刺激から守る色素が存在しています。  
しかし、保護できない量の紫外線を受けることで、赤く腫れ日焼けとなります。  
日焼けには「サンバーン」と「サンタン」の2種類があります。

#### (1) サンバーン(Sun burn)

サンバーンとは、一気に大量の紫外線を浴びることで、数時間～24時間をピークに現れる赤い紅斑のことで、軽いやけどの様な状態です。ヒリヒリとした痛みを伴い、重度の場合は水膨れ等の症状を発症します。

サンバーンは、繰り返すことによってシワやシミの原因となります。



#### (2) サンタン(Sun tan) ※tan：日焼けする（小麦色の健康的な）

サンタンとは、紫外線を浴びることで中長期間かけて肌が小麦色になっていく反応です。紫外線から皮膚を守ろうとして肌の奥の細胞が紫外線を吸収する物質を大量に作ることで肌が黒くなります。

#### 【日焼けをしやすい人と、しにくい人の違い】

日焼けしやすさの違いは、その人の持っているメラニン色素（紫外線から肌を守る物質）の分泌量で決まります。

一般的に、生まれつき色黒の人はメラニン色素が多い傾向があり、色白の人は少ない傾向があります。

また、メラニン色素が少ない人は紫外線を浴びても肌が赤くなるだけ（その後肌が黒くならない）のため、紫外線に対してのケアが重要です。

## 2. 日焼けの症状等について

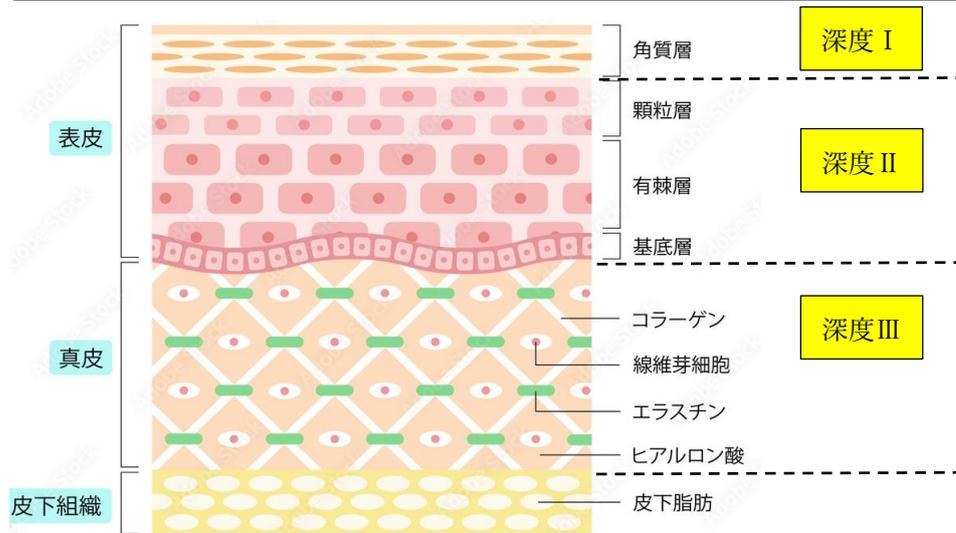
重軽度の基準は、日焼けの場合も一般的な火傷と同様で、「深さ」と「広さ」です。

「深さ」は、下記の「熱傷深度」によって判定され、「広さ」は、体表面積の何%が負傷しているかで判定されます。「広さ」は日本形成外科学会によると、自分の手の平の大きさが体表全体の1%に相当すると言われています。

日焼けは、深度Ⅰから深度Ⅱの場合が多い傾向にあります。

### 【熱傷深度（深さによる分類）】

| ランク | 範囲           | 主な症状                | 治療期間   |
|-----|--------------|---------------------|--------|
| 深度Ⅰ | 角質層          | 皮膚の赤み、ヒリヒリした痛み等。    | 数日     |
| 深度Ⅱ | 顆粒層から<br>基底層 | 水泡、発熱、倦怠感、腫れ、知覚鈍麻等。 | 約1~2週間 |
| 深度Ⅲ | 真皮全層         | 皮膚の壊死、神経の損傷等。       | 約1ヵ月以上 |



## 3. 日焼け対策等について

日焼けをしやすい時間帯は午前10時から午後3時の間と言われ、この5時間の間に1日の紫外線量の約50%が降り注ぐと言われています。

### (1) 日焼け対策が不十分になりやすい（忘れやすい）部位

#### ①首、首元

服装によっては、首回りの保護が不十分な場合があります。

#### ②手の甲

物を持ったり手を洗ったり、何かと露出する機会が多いため、対策することを忘れがちになります。

## (2) 日焼け止めを使用しましょう。

一番有効な対策は、日焼け止めの使用です。

現場で汗をかきみなさんにオススメなのは、スプレー式やミスト式のウォータープルーフタイプで、使用に手間がかからないのがポイントです。

水や汗に触れても落ちづらく効果が持続し、建設現場等の炎天下で働くような人にも推奨されています。

### ○商品一例



【メーカー】 資生堂

【商品名】

アネッサ パーフェクト UV  
スキンケアスプレー

【参考価格】 1,958 円(Amazon)



【メーカー】 花王

【商品名】

ビオレ UV アクアリッチ  
アクアプロテクトミスト

【参考価格】 879 円(Amazon)

## (3) 日焼けしたときの処置

### ①患部を冷やしましょう。

冷やすことで日焼けの進行を止め、痛みを抑えることができます。

冷やす時間は体の部位や年齢、やけどの度合いにより異なりますが 15～30 分が目安とされています。

冷水や濡れタオル、保冷パックを使用しましょう。

また、痛みが治まる前の保湿液や化粧水等の使用は、炎症をおこしている肌に刺激となり悪化につながる危険性があるため控えましょう。

## ②むけた皮膚をはがさないよう気を付けましょう。

日焼けした後、(皮膚がめくれていた場合)めくれた皮膚を無理やりはがすと、感染症等のトラブルが起きる可能性があるため、保湿をして自然にむけるのを待ちましょう。

また、痒くてもかかないよう気をつけましょう。

## ③病院で診察を受けましょう。

皮膚の痛みや赤みが持続する場合は、皮膚科を受診しましょう。

個人の判断で放置や自然治癒を待つことが危険な場合もあります。

## ※曇りの日でも日焼け対策をしましょう。

日焼けの原因は、太陽光に含まれる紫外線です。曇りでも、晴天と同じ量の紫外線を浴びています。

曇りの日は、晴れの日と比べると日光があまり当たらないため、日焼け対策を忘れがちですが、紫外線量に差はほぼないため、しっかり対策をしましょう。



### 【参考】

### 日焼けと他の病気との関係について

#### (1) 皮膚ガン

紫外線は皮膚の DNA を傷つけ、破壊することがわかっています。

紫外線を浴びるたびに、DNA の破壊と修復が繰り返されるため突然変異が起きやすくなり、将来ガンになるリスクが高まります。

#### (2) 皮膚の感染症

日焼けは、皮膚が火傷している状態です。皮膚が火傷していると、肌を守るバリア機能が正常に働かず、外部の細菌やウイルスが付着、侵入、増殖しやすくなり、感染症を引き起こす危険性があります。



#### (3) 臓器不全

日焼けによる火傷が広範囲になると、全身の水分が血管から失われるため、血液中の水分が減少し、臓器不全を引き起こす危険性があります。

加えて、血液内の水分変化によって、血栓等の血液・血管に関連する危険な症状を引き起こす危険性も考えられます。