

# 健康と美容に害を及ぼす紫外線。 日常の紫外線防御を万全にしておきましょう。



オゾン層が紫外線を強く降り注ぎ始める季節。紫外線予防は欠かせません。紫外線を浴びると肌老化が進む。シミやソバカスなど肌荒れの大きな要因。さらに大量の紫外線を浴び続けると皮膚がんを引き起こすリスクも高まってしまう。美容と健康のためにも、紫外線の基礎知識と予防法を、ゆめクリニッククリニック院長の武田裕美子さんに聞いてみました。



**【院長】**  
武田裕美子 さん  
●お医者様へ  
川崎医科大学卒業後、兵庫医科大学皮膚泌尿科にて一般皮膚科・漢方皮膚科・皮膚腫瘍科・皮膚病などの診療に携わり、その後、神戸にてオゾン療法科クリニックを開業する一方、フジテレビ系テレビ番組「トラブる」に協賛の女性医師として、美容皮膚科の専門家としての活躍を行っています。  
<http://www.yumeclinic.com/>

**Q** 紫外線防御剤や化粧品の使用は必要なのでしょうか？

**A** 紫外線は太陽光線に含まれる放射線の一つで、波長の違いによりA波・B波・C波の3種類に分けられます。B波・C波のうち、紫外線を浴びると皮膚の中では細胞のDNAがダメージを受け、重要な遺伝情報の破損も起こり得るため、皮膚を老化させるからです。これは紫外線

**Q** 紫外線防御剤や化粧品の使用は必要なのでしょうか？

**A** 紫外線は皮膚を通りかかると、紫外線防御剤が原因になりうるものがあります。紫外線防御剤は、長時間日光を浴びる場合は、お肌へのダメージを防ぐため、やはり必要です。特に紫外線防御剤は、お肌を乾燥させる作用があるため、乾燥を防ぐために保湿剤を併用する必要があります。また、お肌を乾燥させる作用があるため、乾燥を防ぐために保湿剤を併用する必要があります。

**Q** 紫外線防御剤や化粧品の使用は必要なのでしょうか？

**A** 紫外線は皮膚を通りかかると、紫外線防御剤が原因になりうるものがあります。紫外線防御剤は、長時間日光を浴びる場合は、お肌へのダメージを防ぐため、やはり必要です。特に紫外線防御剤は、お肌を乾燥させる作用があるため、乾燥を防ぐために保湿剤を併用する必要があります。また、お肌を乾燥させる作用があるため、乾燥を防ぐために保湿剤を併用する必要があります。

**Q** 紫外線防御剤や化粧品の使用は必要なのでしょうか？

**A** 紫外線は皮膚を通りかかると、紫外線防御剤が原因になりうるものがあります。紫外線防御剤は、長時間日光を浴びる場合は、お肌へのダメージを防ぐため、やはり必要です。特に紫外線防御剤は、お肌を乾燥させる作用があるため、乾燥を防ぐために保湿剤を併用する必要があります。また、お肌を乾燥させる作用があるため、乾燥を防ぐために保湿剤を併用する必要があります。

**A** 紫外線は皮膚を通りかかると、紫外線防御剤が原因になりうるものがあります。紫外線防御剤は、長時間日光を浴びる場合は、お肌へのダメージを防ぐため、やはり必要です。特に紫外線防御剤は、お肌を乾燥させる作用があるため、乾燥を防ぐために保湿剤を併用する必要があります。また、お肌を乾燥させる作用があるため、乾燥を防ぐために保湿剤を併用する必要があります。

**A** 紫外線は皮膚を通りかかると、紫外線防御剤が原因になりうるものがあります。紫外線防御剤は、長時間日光を浴びる場合は、お肌へのダメージを防ぐため、やはり必要です。特に紫外線防御剤は、お肌を乾燥させる作用があるため、乾燥を防ぐために保湿剤を併用する必要があります。また、お肌を乾燥させる作用があるため、乾燥を防ぐために保湿剤を併用する必要があります。

**A** 紫外線は皮膚を通りかかると、紫外線防御剤が原因になりうるものがあります。紫外線防御剤は、長時間日光を浴びる場合は、お肌へのダメージを防ぐため、やはり必要です。特に紫外線防御剤は、お肌を乾燥させる作用があるため、乾燥を防ぐために保湿剤を併用する必要があります。また、お肌を乾燥させる作用があるため、乾燥を防ぐために保湿剤を併用する必要があります。

**A** 紫外線は皮膚を通りかかると、紫外線防御剤が原因になりうるものがあります。紫外線防御剤は、長時間日光を浴びる場合は、お肌へのダメージを防ぐため、やはり必要です。特に紫外線防御剤は、お肌を乾燥させる作用があるため、乾燥を防ぐために保湿剤を併用する必要があります。また、お肌を乾燥させる作用があるため、乾燥を防ぐために保湿剤を併用する必要があります。