

# よくわかる皮膚科学

## 日焼け止め

日焼け止めには、液状（二層タイプを含む）・クリーム・乳液・スプレー・シート状など多くのタイプがあります（表1参照）。



いずれの日焼け止めにも、紫外線防止効果を発揮させるために、普通の乳液やクリームの成分に加えて、紫外線防止剤が配合されています。紫外線防止剤は、紫外線散乱剤（無機系素材）と紫外線吸収剤（有機系素材）の2つに分けられますが、日焼け止めには数種類が組み合わされて入っています。紫外線吸収剤は、白くならないという非常にすぐれた特徴をもっている反面、まれにアレルギー反応をおこす人がいます。一方、紫外線散乱剤は、少々白くなりますがアレルギーをおこすことがほとんどありません。子供用として売られているものや、皮膚の敏感な方用の日焼け止めは紫外線散乱剤のみを含んでいるものが多く、「紫外線吸収剤無配合」とか「紫外線吸収剤フリー」といった表示がされています。多くの日焼け止めに含まれている紫外線防止剤を表2に示しています。化粧品に含まれている成分はすべて表示されていますので何が入っているのか調べることが出来ます。

表1 様々なタイプの日焼け止め(化粧品)

項目	種類
剤型	リキッド(液状)、乳液、クリーム、スプレー、シート
使用目的	レジャー用、日常用
対象肌	健康肌用、敏感肌用、子供用、にきび肌用
使用部位	顔用、からだ用
効果	SPF、PA、耐水性

表2 紫外線吸収剤の種類とその特徴

種類	紫外線吸収剤	紫外線散乱剤
代表的な化合物(表示名称)	メキシケイヒ酸オクチル(あるいはメキシケイヒ酸エチルヘキシル)ジメチルPABA オクチル- t-ブチルメキシジベンゾイルメタン等	酸化亜鉛 酸化チタン
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>化合物自体が紫外線を吸収し皮膚へ紫外線が届くを防ぐ。</li> <li>特異的な吸収波長がある。(UVB 吸収剤、UVA 吸収剤)</li> <li>溶解しているため皮膚に塗った時に白く見えない。</li> <li>まれにかぶれる人がいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>粉末が紫外線を吸収・散乱することにより皮膚へ紫外線が届くを防ぐ。</li> <li>酸化亜鉛はよりUVAを、酸化チタンはよりUVBを防ぐ。</li> <li>吸収剤に比べると、皮膚に塗った時に白く見える。</li> </ul>

## ご愛用者からのご感想掲示板

息子にもプレゼント！

京都・木津川市 K・Nさん(女)

私自身、育毛に効果を実感しておりますので、四十代の息子にもプレゼントしました。半年ぐらいた後に感想を聞くのが楽しみです。

髪が立ち上がり、若返りました！

北海道・旭川市 T・Mさん(女) 主婦

王将エクストラを使い始めて一年半が過ぎました。使用前はボリュームの無い髪にパーマでふんわり感を出していたのですが、今ではパーマをかけずともハリが出て、若く見えて嬉しいです。

効果抜群で感謝しています！

石川・白山市 K・Kさん(男) 役員

ルートプラスワンを使用し始めて十五年近くになりますが、五十六歳の今も白髪もなく髪も薄くなっています。ありがとうございます。

自分の髪とは思えないほどの効果が！

愛知・あま市 T・Fさん(女)

薬用ウィドを二年以上使用しておりますが、髪にハリが出て、今までの自分の髪ではないほどにしっかりしてきましたので、大変喜んでおります。本当にありがとうございます。

効果の現れかたには個人差がありますが、そのご紹介したご感想は、製品の効果を必ずしも保証するものではありません。



## 東洋医学による健康法

冬のリュウマチ対策の巻

中医師 黄 懐龍



シベリアからの冷たい風を連れてくる冬は、関節リュウマチの患者にとって最もつらい時期です。今回は慢性関節リュウマチのお話しをしたいと思います。

慢性関節リュウマチは、関節の炎症と痛みが次第に全身に広がり、進行すると関節が変形して身体障害を来す自己免疫性の病気です。

現病率は全人口の約0.5%と推定され、高齢化に伴い年々増加する傾向があり、男女比は1対4で、女性に多い病気です。発症年齢は30〜50才代、中でも40才代が最も多いです。

病因はまだはっきり解明されていませんが、ウイルス感染と免疫の異常が関わっていることは確かです。慢性多関節の炎症を起こすと、考えられていますが、そして梅雨や台風とか、季節の変わり目、寒冷、湿気の多い時や、風邪等の感染症にかかった時、過労や精神的ストレスがたまった時によく発症し、悪化します。

関節リュウマチの症状は、主に炎症による関節の腫れと痛みで、始めはこわばりから、次第に腫れと痛みが現れ、進行すると指が変形、筋力低下し、日常生活が妨げられます。その外は貧血、発熱、倦怠感、皮下結節、肺疾患、心疾患なども現れます。血液検査で免疫の異常と炎症反応が見られ、更にレントゲン、CT、MRIなどの検査を加えて、診断を下します。

リュウマチの痛みは大変強く、行動が制限されるため、患者さんにとっては想像を絶するほどにつらく、大変なものだと思います。今のところ根治方法はありますが、いち早く病気を見つけて治

療を始め、関節の破壊を出来るだけ軽度のように食い止め、進行させないようにすることが最善の手段だと思います。発症初期からきちんと治療すれば比較的短時間のうちに症状は治まることが最近分かってきました。

日常の対策は、まず安静と保温であり、休憩と睡眠を充分にとり、リュウマチの関節には、温度、湿度への配慮が欠かせません。温泉や、お湯で手や足を温めることで、関節の痛みやこわばり感をやわらげることが出来ます。普段は身体を冷やさず、湿度を避けるような配慮をしなければなりません。

食事では刺激物を避け消化のよい、蛋白質、カルシウム、鉄分を多く含む多品目で栄養バランスのとれた食事をするように心がけましょう。リュウマチの治療には、関節の運動機能を維持、強化することが最も大切ですので、適度な運動をし、背筋を自然に真直ぐに伸ばし、首と肩の力を抜き、よい姿勢を保つ様に心掛けて下さい。患者さんにQOL (Quality of Life) の向上、即ち生きがいのある質の高い生活を送れる状態を維持することがリュウマチ治療の目標だと思います。

★ツボ探す時に用いる一寸とは、親指の関節部横幅の長さです。三寸は、親指を除く4本指の幅です。

1. 曲池：ひじを曲げたときに出来るしわの端
2. 陽池：手首関節の手の甲側の真ん中
3. 解溪：足首を上を曲げ、皺が出来た所の筋の外側
4. 太溪：足の内くるぶしのすぐ後ろ

