

おくすり Q&A

紫外線と日焼け止め

Q. 紫外線って人間にどのような影響がありますか？

A. 紫外線は身体にとって良い面と悪い面を併せ持ちます。良い面として**ビタミンDの生合成**があります。しかし、これは日常生活の中で浴びる紫外線で十分賄われ、食物からも摂取できるので不足することはありません。悪い面では一時に大量の紫外線を浴びれば**日焼け**を起こしてしまいます。少量でも長年にわたって浴び続けられれば慢性障害として**シミやしわ等の光老化**を引き起こします。

Q. 日焼けについて教えてください。

A. 日焼けには**サンタンと呼ばれる黒くなる日焼け**と**サンバーンと呼ばれる赤くなる日焼け**の2種類があります。サンタンは**UV-A**という種類の紫外線により**メラニンの生成が促進**されることで起こります。この反応は紫外線が皮膚の奥深くまで浸透することから守ろうという防御反応と言われています。また、UV-Aが真皮まで到達して弾性繊維を破壊することで**シワやたるみなどの光老化**を引き起こすと言われています。サンバーンは**UV-B**という種類の紫外線が肌表面で吸収されることで起こります。UV-Bは透過性が低いエネルギーが強いという特徴をもつため**肌が赤く炎症**を起こしてしまいます。UV-Aほどの即時黒化作用はないが肌色を黒くする作用があり、**シミやそばかすなどの原因**になるとも言われています。

Q. 日焼け止めに書かれた数値の意味を教えてください。

A. **SPFはUV-Bに対する防止効果の指標**です。SPFは2～50、50以上の場合は「50+」と表示され、数値が大きいほどその防止力が高まります。
PAはUV-Aに対する防止効果の指標です。PAは「PA+」～「PA++++」の4段階で表示され「+」が多いほど防止力が高まります。

Q. 日焼け止めの選び方を教えてください。

A. 上記の内容から数値が高いものを選んでおけば安心と思った方もいると思います。ちょっと待ってください。特に乾燥肌や敏感肌の方は数値だけで日焼け止めを選ぶと肌に余計な負担がかかり肌トラブルを引き起こす原因になります。日焼け止め選びで大切なことは「**どのくらいの時間紫外線を浴びることになるか**」です。



- ・ 散歩やちょっとしたお買い物などの日常生活
SPF10～20、PA++
- ・ 屋外での軽いスポーツやレジャーの場合
SPF30以上、PA+++
- ・ 炎天下でのお出かけやマリンスポーツなど
SPF50以上、PA++++

が目安とされています。

執筆薬剤師 井上 隆一

わたしの健康とくすり

第341号



今月の内容

- ・ 疾患シリーズ 身近な感染症《連載・第3回目》
真菌・寄生虫感染症
- ・ ちょっとお耳を…… 点耳薬って？
- ・ おくすり Q & A 紫外線と日焼け止め

2024年6月発行

発行者 八王子薬剤センター 橘 隆二
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

疾患シリーズ 身近な感染症《連載・第3回目》 真菌・寄生虫感染症

前回は身近な細菌感染症を紹介しましたが、今回は身近な真菌・寄生虫感染症を紹介します。

1) 呼吸器感染症 (主な原因真菌)

- 肺真菌症 (アスペルギルス属菌、クリプトコックス属菌)
アスペルギルス属菌は湿潤環境を好むため、風通しを良くすることやエアコン、加湿器の水を清潔に保つなど、発生を防ぐことが重要です。クリプトコックス属菌はハトの糞中で増殖するので、ハトとの接触を避ける必要があります。



2) 寄生虫症 (主な原因寄生虫)

- アニサキス症 (アニサキス属) ▶ 2018 年以降、我が国で年間発生件数が最も多い食中毒です。アニサキス類の幼虫は海産魚介類 (サバ、カツオ、イカ、マグロ、イワシ、タラ、カレイ、サケなど) に寄生しているため、これらの生食によって感染します。60℃で1分以上の加熱か、-20℃で24時間以上の冷凍処理をすることで虫体が死滅し、食中毒を防ぐことが可能です。

3) 真菌性髄膜炎 (クリプトコックス属菌、アスペルギルス属菌、カンジダ属菌)

免疫抑制剤使用者やヒト免疫不全ウイルス (HIV) 感染患者などの免疫力が低下した患者 (易感染性宿主) において認められます。クリプトコックス属菌は病原性が高いため、健康な人にも感染して発症することがあります。

4) 皮膚感染症 (主な原因微生物)

- 白癬 (白癬菌: *Trichophyton rubrum*) ▶ 手・足・爪 (水虫)、体部 (ぜにたむし)、股部 (いんきんたむし)、頭部 (しらくも) などに生じます。足白癬を放置・悪化させると爪に菌が侵入して爪白癬となり、爪の肥厚や白濁がみられます。通常は1~2ヵ月の治療期間が必要とされ、爪白癬を合併しているケースでは、内服薬による3~6ヵ月の治療期間が必要です。
- 口腔カンジダ症 (*Candida albicans*) ▶ 口腔粘膜の感染症で、易感染性宿主において認められます。その他、ステロイド吸入薬の副作用によるケースもあります。口腔粘膜に白苔を生じ、疼痛や味覚障害などの症状がみられます。
- 癬 (かゆみ) 脂漏性皮膚炎 (*Malassezia furfur*) ▶ マラセチア属菌による皮膚感染症で、皮脂の多い部位に生じやすいのが特徴です。胸背部の落屑が多い淡褐色斑を生じる癬風や、ステロイド服用患者にみられるざ瘡や毛包炎などがあります。
- 疥癬 (ヒゼンダニ) ▶ ヒゼンダニの感染により発症し、虫体や排泄物などに対するアレルギー反応による皮膚病変と掻痒を主症状とします。

次回は身近なウイルス感染症を紹介します。

ちょっとお耳を……

点耳薬って?

今回は使い方にコツのいる点耳薬について紹介します。

点耳薬は、耳の中に直接薬液を滴下するお薬です。細菌を抑える効果、炎症を和らげる効果、耳あかを柔らかくする効果などがあります。患部への局所的な効果が期待でき、飲み薬に比べて全身に対する副作用が少ないことがメリットとして挙げられますが、使い方にコツがいります。そのため使い方のポイントをお伝えします。



…… 使い方のポイント ……

【準備】点耳薬の容器を手のひらで、体温くらいにあたためる。

→ 冷たい状態だと、めまいを起こすことがあります。

2~3分ほど容器を手握っているとよいでしょう。

【点耳】薬をさすほうの耳を上にして、横向きに寝る。

医師の指示した量を滴下し、決められた時間横になったまま

でいる。
→ 耳たぶを後頭部側に軽く引っ張りながら滴下する。滴下時に唾を飲み込むようにすると薬液が奥まで届きやすいです。また、一気に滴下すると、めまいを起こしやすいので、2秒で1滴くらいのペースが目安です。



【点耳後】清潔なティッシュペーパーなどを耳に当てて起き上がり、耳の外へ流れ出た薬液を拭き取る。

1日の点耳回数、1回の点耳薬の滴下回数や滴下後横になったままでの時間は、症状によって異なります。医師の指示に従って使ってください。使用でお困りごとがありましたら薬剤師にご相談ください。