

健康生活情報ナビ 光線過敏症

別名「日光アレルギー」 紫外線が原因 外出時は対策を

皮膚に日光が当たると、どの部分が赤くなったり、蕁麻疹（じんましん）が出たりする方がいます。これは「光線過敏症」で、別名「日光アレルギー」とも言います。ハウスダストや花粉に接するとアレルギー症状が生じる方がいるように、光線過敏症の方は、皮膚に日光が当たると症状が現れます。皮膚にぶつぶつや水膨れができたり、かゆみが生じたりする場合があります。

これは日光に含まれる紫外線が原因です。そのため日中の行動が大幅に制限されます。光線過敏症を症状の一つとして発症する病気もありますので、過敏症が疑われる場合は、医療機関で詳しく検査を受けることをお勧めします。

光線過敏症には薬の副作用として起こることもあります。「薬剤性光線過敏症」と言い、薬の成分が日光と反応して、患部がかぶれたり、皮膚に異常が出たりします。処方された湿布の注意書きに「湿布を張った部分を日光に当てないこと」と書かれているのも、このためです。薬を使っていて皮膚に異常が見られたら、速やかに薬の使用を止め、処方された医療機関を受診しましょう。

薬剤性光線過敏症は湿布のような外用薬だけでなく、内服薬などでも起こることがあります。そうした薬は前もって医師や薬剤師から説明がありますので、使用の際は注意が必要です。

近年、日光に含まれる紫外線量が増えています。紫外線の蓄積は皮膚がんにつながる可能性も指摘されています。

日差しが強い日の外出は、大人も子供も日焼け止めや帽子、日傘、UVカットの上着などを利用すると良いでしょう。日光浴は免疫を上げるというプラスの効果もあります。カーテンを開けて朝の日の光を浴びる、きちんと紫外線除けの対策をしたうえで散歩するなどの習慣は健康にも良いと言えます。