



国家公務員共済組合連合会

虎の門病院

TORANOMON HOSPITAL

# 移植後患者の紫外線対策

どうしたらいいんだろう??



# 紫外線対策が必要な理由

紫外線を浴びると  
どのような悪影響があるか知っていますか？

一般的には

急性障害：皮膚に炎症、疼痛、メラニンの増加(肌が黒くなる)

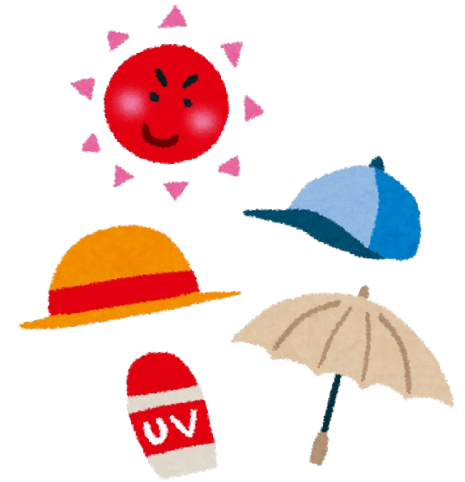
慢性障害：肌のシミ、しわ、皮膚がん

目への影響：白内障、紫外線角膜炎

移植後の患者さんには、  
皮膚のGVHD（移植片対宿主病）を誘発させると  
言われています。



# 紫外線の知識



## 紫外線の種類

UV-A：紫外線の約9割を占める

波長が長く雲や家の中、車の窓ガラスも透過して肌にも到達する  
しわやたるみを引き起こす原因になる

UV-B：屋外での日焼けの主な原因となる

波長が短い

沢山浴びるとすぐに赤く炎症を起こしメラニンを作らせ、  
シミや色素沈着の原因になる

# 紫外線の知識

## 紫外線が多い季節

ピークは春から夏にかけて、秋から冬にかけてだんだん少なくなるが、真冬でも夏の半分程度にしか減らない

## 紫外線が多い時間帯

朝7時ごろから徐々に増え、朝9時には急増する

正午前後にピークを迎え、その後減っていくが午後の遅い時間まで残る

## 天候による違い

晴れた日の紫外線を100%とすると、曇りの日が約65%、雨の日が約20%の紫外線が地表に届いている

# 紫外線対策の方法

- 紫外線の強い時間帯を避ける
- 日陰を利用する
- 日傘を使う、帽子をかぶる
- 衣服で覆う
- サングラスをかける
- 日焼け止めを上手に使う



# 日焼け止めの種類

## 形状の種類

リキッド・乳液・クリーム・ジェル・スティック・スプレーシート状 などのタイプがある



# 日焼け止めの効果表示（SPFとPA）とは

## SPFとは

Sun Protection Factorの略で、肌が赤くなり日焼けの原因になる紫外線B波(UV-B)を防ぐ指標数値が高い程、効果が高く、最大値は50でそれ以上の効果を示すものは50+と表示されます。

移植後の患者さんには、  
SPF20以上の日焼け止めを使用することが、  
ガイドライン※で推奨されています。

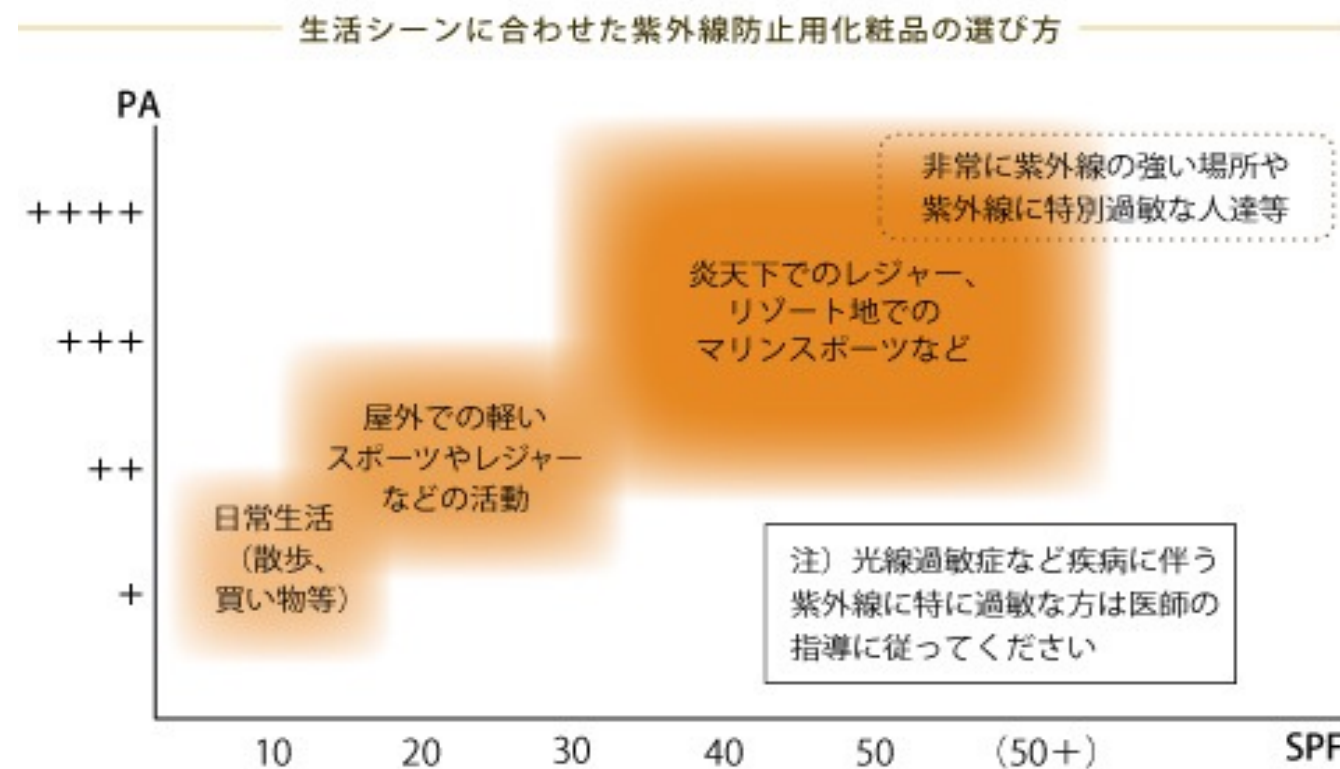
※造血細胞移植学会ガイドライン第4章 [https://www.jstct.or.jp/uploads/files/guideline/04\\_01\\_ltfu.pdf](https://www.jstct.or.jp/uploads/files/guideline/04_01_ltfu.pdf) (2023.1.13)



# PAとは

Protection grade of UV-Aの略で、紫外線A波（UV-A）を防ぐ効果の程度を表す指標です。

＋の数は4段階あり、  
＋が多いほど、  
すぐに肌を黒くすることや  
肌の弾力を失うことを  
防ぎます。



日本化粧品工業連合会 編『紫外線防止用化粧品と紫外線防止効果』より



# 日焼け止め使用時の注意点

**使用する前にパッチテストを実施しましょう**



- 二の腕の内側やあごの下など、皮膚の柔らかいところに日焼け止めを塗布してみましょう。
- 発赤、掻痒感、ヒリヒリとした疼痛など違和感を覚えた場合は、配合されている成分が肌に合わない可能性があります。
- 症状があらわれた場合は、すぐにテストを中止して日焼け止めを洗い流し、その日焼け止めを使用するのは避けましょう。

# まとめ

移植後の皮膚の状態は人それぞれで違います。  
日常生活に合わせてどのように工夫してケアを  
継続していくかが大切なポイントです。

皮膚の合併症を防ぐために紫外線対策をしっかりと  
行っていきましょう。

実践編は動画をご覧ください

