



## 日光アレルギー

### ～光線過敏症と紫外線予防～

これからの季節、気温の上昇とともに強い日差しや紫外線を浴びる機会も増えることでしょう。通常ならば問題のない程度の日光であっても皮膚が過敏に反応して起こる皮膚炎症のことを光線過敏症といいます。

日焼けとは、違う症状で赤みやかゆみを伴う発疹、水疱ができるのが特徴です。太陽光によって起こる免疫システムの反応で遺伝子の異常、薬などの化学物質によるものなど原因は様々ですが、多くは原因不明とされています。今回は、日光によるアレルギーと紫外線予防についてお伝えしたいと思います。

### ★ 光線過敏症とは

日光を浴びることによって起こる免疫システムの反応をいい、日光アレルギーともいいます。

- **多形日光疹**：思春期から青年期に多く、おもに湿疹、ときに紅斑疹もあります。多様な原因によって引き起こされます。対処法は、日焼け止め、遮光サングラス、長袖上着を着用することで光を遮断することが大切です。
- **日光じん麻疹**：日光にあたり、数分から数時間でじん麻疹が発します。日光を避けると一定時間経過後、じん麻疹も消退します。詳細な原因は不明です。
- **光接触皮膚炎**：中年期に発することが多いアレルギー性の皮膚炎をいいます。非ステロイド性抗炎症薬（外用薬）や日焼け止めに含まれる紫外線吸収薬によることが多いといわれています。また、抗生物質や高血圧治療薬、利尿薬に含まれている物質が原因となる場合もありますので、発疹の際は、かかりつけ医、薬剤師に相談してみましょ

う。  
その他、湿布薬をつけたまま日光にあたる場合も発疹やかゆみが生じることがあります。また、美白のための民間療法で「レモンパック」「キュウリパック」などがありますが、肌に直接塗って日光を浴びることでシミの原因となり、症状が発生することがありますのでご注意ください。

### ★ 予防のための3つのポイント

1. 直接浴びる日光を避け、上着（長袖）やサングラス、帽子、日傘を活用しましょう
2. 日焼け止め（SPF50以上）を塗る習慣をつけましょう。
3. 紫外線の多い、日中の外出は控えましょう。

日光を浴びることで、体内でビタミンDを作り、骨の強化に役立ちます。しかし、外出時には、強い日差しと紫外線を避けて健康的にからだを動かすことをお勧めしたいと思います。

# ロールオムライス

～おうちで楽しく作ろう～



## 材 料 1食分

市販ピラフまたはチャーハン(1食分) …… 150 g  
ケチャップ …… 大さじ1・1/2  
卵 …… 1個  
塩こしょう …… 少々  
油 …… 適量

スライスチーズ(飾り用) …… 1/2枚  
ケチャップ(飾り用) …… 少量  
添え) ミニサラダ  
□ケットサラダ …… 適量  
ラディッシュ …… 適量

## 作り方

- ① ピラフ(またはチャーハン)を電子レンジで温めてボウルにあけ、ケチャップを混ぜ合わせる。
- ② 広げたラップの上に①をのせて包む。ラップの両端をキャンディの包み紙のようにねじり、太い棒状に形を整えていく。(しっかりとねじり、ケチャップライスがバラけないようにします)
- ③ 卵に塩こしょうを加え、油をひいた玉子焼き器で薄焼き卵を作る。中火で加熱後、蓋をしてすぐ火を止めて余熱で焼く。  
\* 卵は、卵白と卵黄をよく混ぜることがポイントですが、力強く泡立ると気泡ができて卵に小さな穴がたくさんあいてしまいますのでご注意ください。泡が立ってしまったら濾すときれいになります。
- ④ 薄焼き卵は、まな板の上で粗熱を取る。きれいな面を下にして②のケチャップラリスを置き、薄焼き卵でくるむ。
- ⑤ 花形に抜いたスライスチーズをのせて、花の中央にケチャップでアクセントをつける。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って、器に盛り付ける。お好みの野菜を添える。