

健康レター



医療法人 康成会

星和台クリニック

ほりいクリニック

藤原京クリニック

大星クリニック

旭ヶ丘クリニック

ほりいクリニック希央台

菊美台クリニック

2026年夏号

健康レター目次

- | | | | |
|------------------|-------|----------------|-------|
| ●腎臓と紫外線 | …2ページ | ●日焼け止めの選び方と種類 | …5ページ |
| ●紫外線と骨粗鬆症 | …3ページ | ●日焼け止めの使い方 | …6ページ |
| ●紫外線(UVA・UVB)の違い | …4ページ | ●さっぱりツナのサラダうどん | …7ページ |

腎臓と紫外線

透析と紫外線 ～肌トラブルを少なくするために～

菊美台クリニック 院長 酒井 圭慧子



透析を受けている患者さんでは、皮膚や骨にさまざまな変化が起こりやすく、その中でも「紫外線(太陽光)」は重要な影響因子の一つです。適切に理解し、上手に対策することが大切です。

まず皮膚についてです。透析患者さんでは皮膚の乾燥(ドライスキン)が非常に多く、約6～7割の方にみられると報告されています。これは、腎機能低下によって体内に老廃物(尿毒素)がたまりやすくなること、汗や皮脂の分泌が減ること、皮膚のバリア機能が弱くなることなどが関係しています。乾燥した皮膚はかゆみ(掻痒)を引き起こし、睡眠障害や生活の質の低下につながります。

ここに紫外線が加わると、皮膚への影響はさらに強くなります。紫外線は皮膚の水分を奪い、バリア機能を低下させるため、乾燥を悪化させます。また、紫外線はメラニンという色素を増やす作用があり、透析患者さんではもともと色素沈着が起こりやすいため、顔や手など日光に当たりやすい部分で黒ずみ(皮膚黒色変化)が目立つことがあります。さらに、透析では完全に除去されない中分子量物質が皮膚に影響し、紫外線と組み合わせることで色調変化が強くなる可能性も指摘されています。

このため、皮膚のケアとしては以下が重要です。

- ①保湿:入浴後すぐに保湿剤(クリームやローション)を使用する
- ②紫外線対策:日焼け止め(SPF30以上)を使用し、帽子や長袖で直射日光を避ける
- ③生活習慣:こすりすぎない洗浄、適切な室内湿度の維持

特に紫外線対策は「美白」のためだけでなく、「乾燥悪化や色素沈着予防」のために重要です。

透析患者さんの皮膚への影響(紫外線との関係)

1.皮膚の乾燥・バリア機能の低下

老廃物の蓄積や汗・皮脂の減少で乾燥しやすく、紫外線によってさらに悪化します。

2.色素沈着・黒色変化が起こりやすい

透析では除去しにくい物質の影響で色素沈着が起こりやすく、UVAによって黒ずみが強くなります。

3.皮膚の老化が進みやすい

UVAの影響でシワやたるみが出やすく、肌の回復も低下しやすくなります。

大切なポイント

紫外線は肌の乾燥・黒ずみを悪化させるため、日常的なケアがとても重要です。

紫外線対策(UVケア)の基本



日焼け止めを毎日使う

- 外出の15～30分前に塗る
- 2～3時間おきに塗り直す



帽子・日傘・長袖を活用

- つばの広い帽子や日傘で直接の日差しをカット



強い日差しの時間を避ける

- 特に10時～14時はできるだけ外出を控える



保湿をしっかり行う

- 入浴後すぐに保湿剤を使用
- 乾燥は肌トラブルの原因に

紫外線と骨粗鬆症～骨を強くする～



一方で、紫外線は骨にとって良い面もあります。紫外線(特にUVB)は皮膚でビタミンDを作る働きがあり、これはカルシウムの吸収を助け、骨を強く保つために必要です。しかし透析患者さんでは、腎臓でビタミンDを活性化する力が低下しているため、日光を浴びても十分に活性型ビタミンDが作られにくい状態です。その結果、骨粗鬆症や骨の弱化(CKD-MBD)が起こりやすくなります。さらに、リンの蓄積やカルシウムバランスの乱れ、副甲状腺ホルモン(PTH)の異常などが重なり、骨密度が低下しやすく、骨折のリスクが一般の方より高くなります。したがって、「紫外線＝骨に良いからたくさん浴びるべき」という単純な考え方は透析患者さんには当てはまりません。

重要なのはバランスです。

- 長時間の強い日差しは避ける(特に10～14時)
- 短時間の軽い日光浴(散歩など)は可
- ビタミンDは医師の指示で内服や注射で補う
- カルシウム・リン管理をしっかり行う

つまり、透析患者さんにとって紫外線は「浴びすぎると皮膚に悪いが、全く避ける必要もない」という存在です。皮膚を守りながら、適度に生活の中で取り入れることが理想です。

まとめると、透析患者さんでは紫外線は

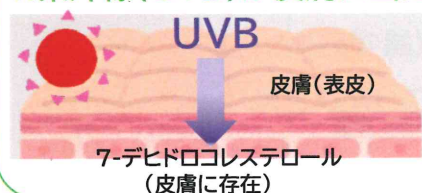
- ・皮膚乾燥や色素沈着を悪化させる
- ・一方で骨に関係するビタミンD産生にも関与する

という二面性を持っています。日焼け止めと保湿を基本にしつつ、無理のない範囲で日光と付き合うことが、皮膚と骨の両方を守るうえで重要です。

ビタミンDの活性化のしくみ

透析患者さんでは、腎機能低下により4. 腎臓で活性型ビタミンDへの変換が十分に行われにくく、活性型ビタミンDが不足しやすいです。

1. 紫外線(UVB)が皮膚に当たる



2. ビタミンD3が生成される

ビタミンD3
(不活性型)

4. 腎臓で活性型ビタミンDに変換



3. 肝臓で25(OH)Dに変換



5. 活性型ビタミンDの働き

- ・腸でのカルシウム吸収を促進
- ・骨の形成を助ける
- ・筋力維持や免疫の調整も関与

参考文献

- Jeong JS, et al. Cutaneous manifestations in patients on hemodialysis. J Korean Med Sci. 2024;39:e280.
Galperin TA, et al. Cutaneous manifestations of ESRD. Clin J Am Soc Nephrol. 2014;9:201-218.
Moon SJ, et al. Skin hyperpigmentation in hemodialysis patients. Nephrol Dial Transplant. 2009;24:2803-2809.
Slouma M, et al. Mineral bone disorder in hemodialysis patients. BMC Nephrol. 2020.
Holick MF. Vitamin D deficiency. N Engl J Med. 2007;357:266-281.

紫外線(UVA・UVB)の違い

紫外線には主に「UVA」と「UVB」の2種類があり、どちらも皮膚に影響しますが、働きが少し異なります。UVAは波長が長く、肌の奥(真皮)まで届きます。1年中、曇りの日や室内でも存在し、知らないうちに浴びています。このUVAは、皮膚のハリを保つコラーゲンを壊し、シワやたるみの原因となる「光老化」を引き起こします。また、メラニンを増やすことで、シミやくすみ(色素沈着)を悪化させます(Yaar & Gilchrest, 2007)。一方、UVBは主に肌の表面(表皮)に作用し、赤くなる日焼け(サンバーン)や炎症を起こします。夏に強く、短時間でもダメージを与えやすいのが特徴です。またUVBは、皮膚でビタミンDを作る働きもありますが、過剰に浴びると皮膚がんのリスクを高めることが知られています(Holick, 2007)。このため、日常生活では「UVA・UVBの両方を防ぐこと」が大切です。日焼け止めでは、UVBを防ぐ指標がSPF、UVAを防ぐ指標がPAで表されます。外出時には「SPF30以上・PA+++以上」を目安に、季節を問わず使用することが推奨されます。

紫外線(UVA・UVB)の特徴と影響

UVA(紫外線A)

- 波長が長く、肌の奥の真皮まで届く
- 1年中降り注ぎ、窓ガラスも通過する
- シワ・たるみなど「光老化」の主な原因
- メラニンを増やし、黒ずみ・しみの原因に



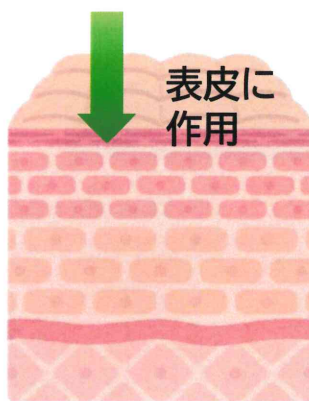
主な影響

- シワ、たるみ
- 乾燥、ハリ低下
- 色素沈着(黒ずみ)
- 皮膚がんのリスク上昇

☝ 透析患者さんでは皮膚の黒色変化を悪化させやすい

UVB(紫外線B)

- 波長が短く、主に表皮に作用する
- 強い日差しの時に多い(特に春～夏)
- 日焼け(赤くなる)、炎症の原因
- 一部はビタミンDを作る働きがある



主な影響

- 赤くなる日焼け(サンバーン)
- 皮膚の炎症、乾燥
- シミ、そばかす
- 皮膚がんのリスク上昇

☝ 透析患者さんではビタミンD活性化が低い「浴びれば骨に良い」とは限らない

まとめ



- 紫外線(UVA・UVB)は、乾燥・色素沈着・皮膚老化の原因になります。
- 一方で、UVBはビタミンD産生に関与しますが、透析患者さんでは活性化が難しいため、医師の指示でビタミンD製剤を使用することが重要です。
- 「守りながら、適度に浴びる」が、皮膚と骨の健康を守るポイントです。

日焼け止めの選び方と種類

紫外線から皮膚を守るためには、「毎日の対策」がとても大切です。まず基本は、日焼け止めをこまめに使うことです。紫外線は夏だけでなく一年中降り注いでおり、曇りの日や室内でも影響があります。そのため、外出する日はもちろん、日中は習慣として使用することがすすめられます。また、帽子・日傘・長袖の衣服を組み合わせることで、より効果的に紫外線を防ぐことができます。特に紫外線が強い10～14時の外出は、できるだけ控えるのが理想です。

日焼け止めを選ぶときは、「SPF」と「PA」の表示を見ることが重要です。SPFは主にUVB(赤くなる日焼け)を防ぐ強さを示し、数字が大きいほど効果が高くなります。日常生活ではSPF30程度で十分ですが、長時間の外出ではSPF50が安心です。一方、PAはUVA(シミやたるみの原因)を防ぐ指標で、「+」の数が多いほど効果が高く、PA+++以上が推奨されます。

日焼け止めには大きく2つの種類があります。ひとつは「紫外線散乱剤(ノンケミカル)」で、紫外線を反射して防ぐタイプです。肌にやさしく敏感肌の方に向いていますが、やや白く見えることがあります。もうひとつは「紫外線吸収剤(ケミカル)」で、紫外線を吸収して熱に変えるタイプです。使用感がよく白浮きしにくいですが、人によっては刺激を感じる場合があります。

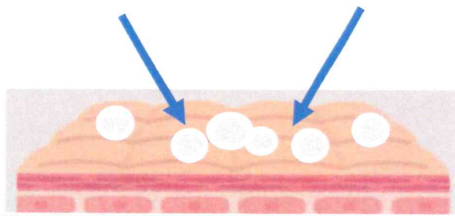
選び方としては、乾燥しやすい方は保湿成分入りのクリームタイプ、肌が弱い方はノンケミカルタイプがおすすめです。大切なのは、自分の肌に合ったものを無理なく毎日続けることです。

種類

紫外線散乱剤(ノンケミカル)

(酸化チタン、酸化亜鉛など)

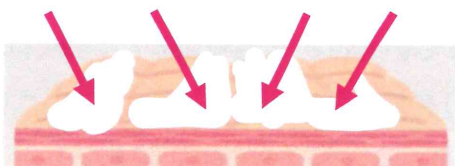
- ・肌の上で紫外線を反射・散乱させる
- ・肌にやさしく、刺激が少ない
- ・白浮きしやすい



紫外線吸収剤(ケミカル)

(オキシベンゾン、メトキシケイヒ酸など)

- ・紫外線を吸収して熱などのエネルギーに変える
- ・のびが良く、白浮きしにくい
- ・敏感肌では刺激になることも



選びかたのポイント

■ SPF:UVBを防ぐ指標

日常生活:SPF20～30

外出・レジャー:SPF30以上

(数値が大きいほど防御力が高い)

■ PA:UVAを防ぐ指標

PA+～PA+++

(+が多いほど防御力が高い)

■ 透析患者さんにおすすめ

・SPF30以上、PA+++以上

・肌にやさしいタイプ

(ノンケミカルや低刺激タイプ)

・保湿成分入りのもの

・汗や水に強いタイプも便利

自分の肌に合うものを選び、無理なく継続することが大切です。



日焼け止めの使い方

日焼け止めの効果や特徴(耐水性の強弱・紫外線吸収剤の有無・タイプ)は、それぞれの商品によって異なります。記載されている説明をよく読んでから使いましょう。ここでは、一般的な使い方について示します。

顔に使用する場合

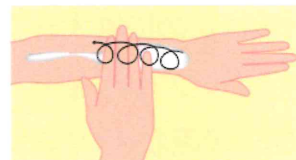
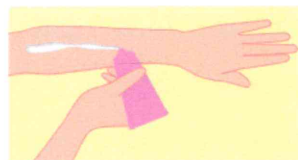
クリーム状にできるタイプの日焼け止めは、パール粒 1 個分、液状にできるタイプは、1 円硬貨 1 個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなくていねいに塗り伸ばす。そのあともう一度同じ量を重ねづける。



腕や脚など広範囲に使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでらせんを描くように均一にムラなく伸ばす。

腕や脚の表と裏に1本ずつ



◆日焼け止めはいつ、どのくらい、どのようにして塗ったらよいのでしょうか？

日焼け止めは、戸外に出る前に塗りましょう。塗る量は、顔では手のひらに取る場合、一円玉を置いたくらいの面積が埋まるようにして、2 回塗ります。手のひらに取った量を顔の数カ所に分けて置き(図 3 - 3)、そこから伸ばしていきます。また腕や脚には表と裏に1本ずつ直線を描くようにつけてから、手のひらでらせんを描くように均一にムラなく伸ばしてください。最初に何か所かに分けて皮膚の上に置くことによって塗り忘れや塗りむらを避けることができます。また太陽光にさらされやすい所(鼻の頭、肩、背中上部など)は念入りに塗ります。

◆日焼け止めはなぜ2、3時間おきに塗り直さなくてはいけないのでしょうか？

日焼け止めは皮膚の上であってはじめて効果を発揮します。いったん塗った日焼け止めもそのあと手や衣類に触れることによって、あるいは汗をかいたりそれをタオルやハンカチで拭いたりすることによっても落ちてしまいます。落ちたと思ったときにすぐに重ね塗りするか、そうでなければ、2、3 時間おきに塗り直し(重ね塗り)をすることをお奨めします。

◆日焼け止めはどのように落としたらよいのでしょうか？

毎晩一日の汚れを落とすように、日焼け止めも落としましょう。耐水性の高い日焼け止めなど一部のものには説明文に専用クレンジングで落とすようにと明記されていますが、多くはメーキャップ化粧品を落とすメイク落とし(メイククレンジングオイルなど)を使って溶かしだすようにやさしく洗ってください。

暑い夏を乗り切るのつけしび



栄養価(1人分)

エネルギー	354kcal
たんぱく質	20.6g
脂質	10.9g
炭水化物	48.1g
食物繊維	3.3g
食塩相当量	2.6g

よりおなかに負担をかけないためには

- うどんを水にさらさず、温かいままにして、ぶっかけ風に。
- マヨネーズやお酢の量を少なめに。
- 生野菜が心配なときは、冷凍ほうれん草(葉先部分)を解凍してのせてもOK。

さっぱり ツナのサラダうどん

さわやかな酸味がきいたつゆと、喉越しのよいうどんがマッチした、栄養バランスも◎な一品。材料はコンビニで揃えられるお手頃なものばかりなので、思い立ったらすぐに作れるのがうれしい。

材料(1人分)

冷凍うどん	1玉(200g)
ツナ水煮(固形量)	50g
カットレタス	60g
温泉卵	1個(50g)
マヨネーズ(お好みで)	大さじ1/2(6g)

A

めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2/3(14g)
酢	大さじ1/3(5g)
水	40ml

作り方

1. Aを混ぜ合わせ、つゆを作ります。冷凍うどんは袋の表示通りに加熱し、水にさらして冷やします。水けをきって器に盛ります。
2. うどんの上にレタス、ツナ、温泉卵の順でのせます。つゆをかけ、お好みでマヨネーズをトッピングしたら出来上がりです。

※冷凍うどんを電子レンジ加熱する場合は1人分、600W・3分ほどが目安です。

食材アレンジ

ツナ水煮	▶ サラダチキン、絹ごし豆腐
カットレタス	▶ トマト、ベビーリーフ 冷凍ほうれん草、きゅうり



医療法人康成会



〒636-0081 奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20

星和台クリニック

TEL 0745-31-2071



〒518-0472 三重県名張市百合が丘東2-132-2

ほりいクリニック

TEL 0595-61-1231



〒634-0074 奈良県橿原市四分町23

藤原京クリニック

TEL 0744-20-0311



〒573-1196 大阪府枚方市中宮本町7番15号

大星クリニック

TEL 072-805-0055



〒639-0266 奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1

旭ヶ丘クリニック

TEL 0745-71-5600



〒518-0775 三重県名張市希央台5番町35番地

ほりいクリニック希央台

TEL 0595-62-3051



〒636-0906 奈良県生駒郡平群町菊美台1-10-13

菊美台クリニック

TEL 0745-46-2221