

薬局だより

2026年5月



～5月から注意！ 薬による日焼けリスク～

5月はまだ真夏ではありませんが、紫外線はすでに強くなってきています。薬の中には「普段より紫外線の影響を受けやすくなるもの（光線過敏）」があります。「いつもより日焼けしやすい」「赤くなりやすい」と感じたら、使用している薬が関係している可能性があります。

光線過敏症とは

日光に対して皮膚が過敏に反応し炎症が起こる症状で、健康な人では起きない程度の日光でも症状があらわれます。日光にさらされた部位に、赤みや炎症、かゆみ・軽い痛み・刺激感を伴う皮疹などの症状があらわれるのが特徴です。日光に含まれる紫外線が原因となることが多いといわれています。

薬剤や化学物質などが原因となる場合や、遺伝性疾患などが原因で引き起こす場合があります。今回は、光線過敏症を起こす可能性のある主な外用薬及び注意点について紹介します。

●光線過敏症の起こりやすい部位・症状

部位：顔面、首、手背などの露光部皮膚

症状：紅斑（赤い発疹）、水疱（水膨れ）、膨疹（みみずばれ）、痒み

⇒このような症状がある場合は使用を中止し、患部を遮光し受診してください。

●光線過敏症を起こしやすい外用薬

ケトプロフェン含有の外用薬（セクターローション[®]、モーラステープ[®]、ケトプロフェンテープ[®]）などが挙げられます。

Q. 光線過敏症の副作用報告がない湿布はあるの？



A. MS冷シップ、MS温シップでは、光線過敏症の副作用報告はありませんので、ケトプロフェンの代替薬として使用可能です。また、ロキソプロフェンNaテープは化学構造上光線過敏症を生じにくいとされています。

（日光によらない接触皮膚炎は起こる可能性があります。）

● 予防策について

① 患部を覆い、紫外線に当てないようにする

貼付部位は、長袖、長ズボン、サポーター等で覆い、紫外線に直接当たらないようにします。遮光効果は、濃い色>薄い色、厚い布>薄い布、ポリエステル>綿となっています。ポロシャツのような鹿の子生地は、遮光効果が高いとされています。

② 紫外線に当たる機会をできるだけ減らす

光線過敏症は、5月~8月に特に多くなる傾向にあります。光線過敏症を起こしやすいお薬を使用している場合は長時間屋外に出ることを避け、紫外線に当たる時間を極力短くするよう注意してもらいます。

③ 湿布を剥がした後も4週間は要注意！

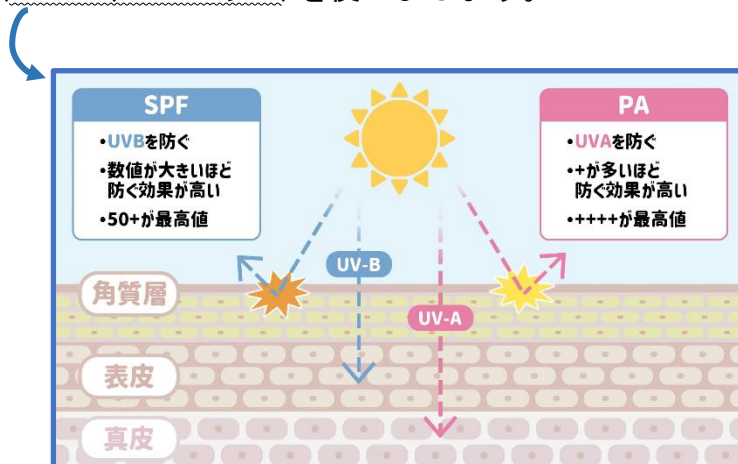
光線過敏症の多くは、貼付中~剥がした後1週間以内の紫外線暴露により発症していますが、3~4週間後に発症する症例もあります。

④ 他人へ譲渡しない

家族だから、と軽い気持ちで湿布薬を譲渡するなど、不適切な使用により光線過敏症を発症する事例も認められています。「他人へ譲渡しない」ということは、光線過敏症への注意喚起とともに、湿布薬の包装上に記載されています。

⑤ 日焼け止めを使用する

光線過敏症の予防には、日焼け止めが非常に有効です。日焼け止めは効果の高いもの(SPF50+、PA+++以上)を使いましょう。



・ SPF (Sun Protection Factor) :
紫外線防御指数。UVB の防止効果をあらわす指標です。

・ PA (Protection Grade of UVA) :
UVA の防止効果を表す指標です。

☀ 日焼け止めの塗り方講座

◆ 顔に使用する場合

クリームタイプの日焼け止めは、小指先くらいを手のひらに取ります。額、鼻、両頬、顎に分けて置き、そこからムラのないようにていねいに塗り伸ばします。そのあともう一度同じ量を重ねづけします。



◆ 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ムラなくていねいに塗り伸ばします。

