



## ひ や 日焼けのあとがかゆいのはなぜ

### ひ や 日焼けは皮ふの軽いやけど

ひ ふのすぐ下の部分には、メラニンという黒いつぶをつくる細胞があります。日光にあ  
たると、メラニンが増えて皮ふが黒くなり、これを日焼けとっています。

太陽の光には、体にいいものと、悪いものがふくまれています。メラニンは、体に悪い  
光が入りすぎないように、それを吸い取ってしまうのです。メラニンは、わたしたちの皮ふ  
を守っているのです。

しかし、日焼けするというのは、皮ふに軽いやけどをしたのと同じですから、日焼けの  
ひどいものは、ひぶくれになりますし、時間がたてば、皮がむけてきます。

### ひ や 日焼けのあとがかゆいのは

ひ ふには、痛みを感じる神経がある、痛点  
というものがあありますが、かゆみを感じる神  
経というのではありません。しかし、痛みがう  
んと軽いときには、痛みを感じる神経が、痛  
いはずが、かゆいと感じてしまうのです。

また、やけどをしたり、力にさされたりし  
たときには、皮ふのすぐ下にある小さなふく  
ろが破れて、ヒスタミンというかゆみの成分  
が出ます。そのため、痛さが強くないときに  
は、かゆいと感じてしまうのです。

(監修・保志 宏)

