

紫外線対策について

平成30年8月放送

河原 謙一

本日は、日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会の紫外線対策に対する統一見解を紹介します。紫外線対策は美容目的ではありません。不必要に過剰な紫外線に曝露されることにより、健康にさまざまな悪影響が生じます。子どもの時から適切な紫外線対策を行うことは、生涯にわたり健やかな肌を保つために大切な生活習慣の一つです。以下、1) 時間を工夫する、2) 場所を工夫する、3) 帽子、服で覆う、4) サンスクリーン剤を上手に使う、の順に説明します。

1) 時間を工夫する

紫外線は、1日のうちでは早朝や夕方は非常に弱く、10時から14時が強くなります。なるべく紫外線の弱い時間に屋外活動を行い、紫外線の強さを表すUVインデックスを参考にして強い時間に行く時は紫外線対策をきちんと行いましょう。

1年の中では4月から9月が強く、皮膚は色素を増し角層（皮膚の最外層）が厚くなることで春先より夏から秋にかけて紫外線に対する抵抗力が強くなります。

2) 場所を工夫する

日陰は日向の約50%に紫外線が減るので、テントやパラソル、よしず等を積極的に利用しましょう。曇りでも晴天の80%以上の紫外線が出ているので対策は必要です。

3) 帽子、服で覆う

帽子のつばが7センチあれば約60%の紫外線をカットできるので、なるべく被るようにしましょう。七分袖や襟付きのように体を覆う部分の多い服のほうが紫外線から肌を守ることができます。生地の色は濃い色のほうが紫外線を吸収しますが、熱中症の懸念から、白か淡い色のもので、織目や編目がしっかりした

綿かポリエステル・綿の混紡素材のものを選ぶと良いでしょう。

4) サンスクリーン剤を上手に使う

サンスクリーン剤の強さを示すSPFと紫外線防御能は直線的には比例せず、むやみに強いものを使わずともSPF 15以上であれば紫外線対策としては十分です。ただし、たっぷりと均一に塗らないと期待通りの効果は得られません（塗る量は顔ではクリームならパール大、液なら1円玉大を手のひらに取って塗り伸ばし、同じ量で二回塗りしてください。首、胸元、腕や背中なども塗り忘れや塗りむらがないように塗ってください）。屋外活動の15分前までに塗ると肌になじんで青白さが目立たなくなります。また、効力が弱くなったり、汗で流れたりもするので、2、3時間ごとに重ね塗りするとより効果的です。



紫外線は必ずしも怖いものではありませんが、上手に付き合っていくことは重要です。特に紫外線に短時間当たただけで、真っ赤になるけれど色素沈着にならないお子さんのケアは大切です。