

(第三種郵便物認可)

# 暮らし育

ご意見や取り上げてほしいテーマをお寄せください。メールkurashi@chugoku-np.co.jp▽ファクス082(291)5828

## 教えてドクター 子どもの病気とケア

75

### 2歳の息子外遊びで日焼けが心配



2歳の息子は外遊びが増え、日焼けが心配。日焼け止めを活用した方がいいですか。



広島皮膚科 医会の山本匡先生が答えま

す。紫外線を浴び、日焼けを長期にわたって繰り返すと、しみ、しわ、たるみなどの「光老化」が起こります。皮膚の細胞のDNAを傷つけ、皮膚がんの発生も促します。幼児期に大量に紫外線を浴びるとがんのリスクが高まるという報告もありますので、早くからの紫外線対策が必要です。1年の中でUVA(長波長紫外線)は5、6月

### 肌の露出控えた服装を



イラスト・さきももみ

にピークがあり、UVB(中波長紫外線)は5、8月にかけてピークがあります。紫外線対策として、

日焼け止めの使用も大切ですが、それだけでは不十分です。紫外線の多い時間帯の外出や長時間日に当たるのを避け、帽子、長袖、長ズボンなどで肌の露出を控えましょう。

ります。それ以外の期間でも長時間日に当たる場合は対策が必要です。1日の50%以上の紫外線は、午前10時から午後2時の間に降り注ぎます。紫外線対策として、日焼け止めの使用も大切ですが、それだけでは不十分です。紫外線の多い時間帯の外出や長時間日に当たるのを避け、帽子、長袖、長ズボンなどで肌の露出を控えましょう。日焼け止めには「SPF値」「PA分類」が表示してあります。数値の大きいもの、十の多いもののほど効果が大きいはずですが、過信してはいけません。使用量の目安として、成人の顔の範囲でクリームなら7〜8mm大の粒二つ、ローションなら手のひらに一円玉大です。量を半分にすると効果は20〜50%に下がるといふ報告もあります。まず、しっかりと塗り、2、3時間置きに塗り直ししましょう。