

## 子供の日焼け、紫外線対策

夏休みも近づいて外で遊ぶ機会も増えてくることと思います。今回は子供の日焼け紫外線対策についてご説明します。

紫外線にはUVAとUVBがあります。肌の表面を焼く（日焼けの原因）のはUVB、皮膚の深いところまで入って後々シワやシミ（老化の原因）につながるのはUVAです。

陽ざしにあたるのが全部ダメではありません。適度な紫外線は皮膚でのビタミン産生に必要です。また、人の体には防御機能があります。じわじわ焼ければ次第に肌が黒くなり紫外線の侵入を防げるようになります。よくないのは、短時間での大量照射です。白い肌の人が一気に日焼けするのは避けましょう。

注意点としては、

- ①10時～14時は紫外線量が多くなります、お外で遊ぶのは朝夕にしましょう。
- ②白い肌の人（赤ちゃんも）が強い陽ざしの中、一気に日を浴びるのは避けましょう（赤くて痛い、日焼けをしない）。
- ③まずは帽子、衣類で日焼けを防ぎましょう。
- ④子供でも日焼け止めは有効です、衣類で防げない露出部にはしっかり塗ってあげましょう。

ちなみに、日焼け止めに表示してあるSPFはUVBに対する防御、PAはUVAに対する防御を示します。では、SPF50がSPF20よりUVBをブロックする効果が強いのか？これは「いいえ」です。SPFの後の数字は効果の持続時間を示します。SPF20で5時間、50になるとほぼ1日もちますが、紫外線をブロックする効果は20も50も変わりません。SPFが高いと皮膚への負担も大きくなりますし、汗などで流れ落ちますので、SPFの低いものを2時間おき程度にこまめに塗り直す方が効果的です。アトピーなど外用薬を使用している方は外用薬を塗った上から日焼け止めを使いましょう。

それでも日焼けして痛みがある場合は、火傷と変わりませんので局所冷却で翌日は病院受診をお願いします。