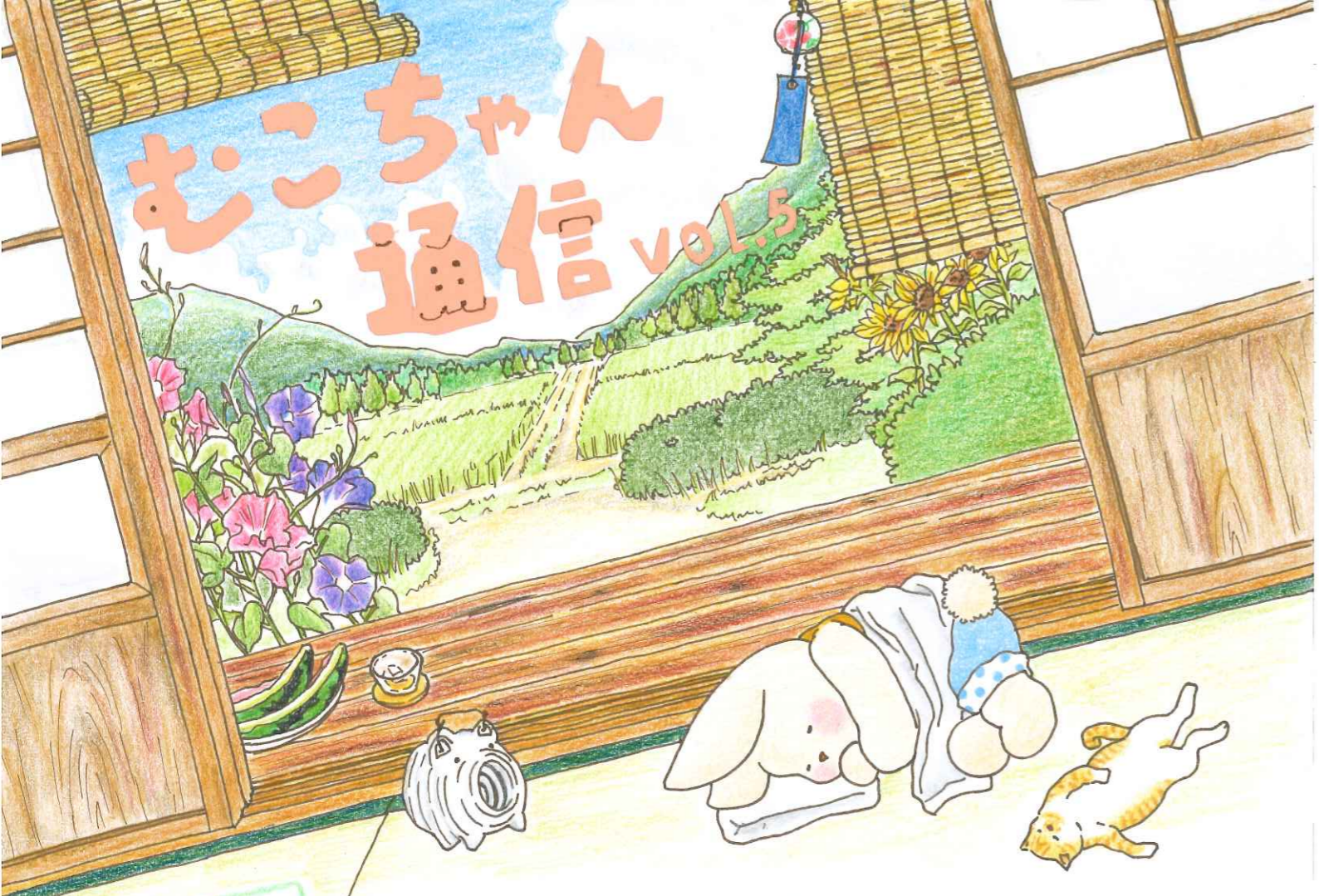


むこちゃん通信 vol.5



いよいよ
夏本番!
ですが

あれ? むこちゃんも帽子をかぶらないでお出かけするみたい。日焼け止めも塗っていないようですね…。



だって日に焼けている方がカッコイイし、お日様に当たった方が身体にもいいんじゃない? でしょ?

ええ確かに…日光を浴びることは、体内でビタミンDが生成されて、くる病や骨粗鬆症の予防になるなどのメリットがあります。しかし日光に含まれる**紫外線**の浴び過ぎにより、皮膚の老化促進や皮膚がん! 皮膚炎、シミ・しわ、免疫力低下、などの原因にもなるので、注意が必要です。

今回はそんな浴び過ぎに注意したい**紫外線対策**についてお話ししましょう。

紫外線が強い時期と時間帯は?
1年間を通して紫外線が強い時期は**4月~9月**、
紫外線が最も強い時間帯は**午前10時~午後2時**とされています。普段のお買い物やお出かけはなるべく午前中の早めか、夕方以降に行うようにしましょう。

具体的な紫外線対策は?
紫外線の強い時間帯の外出をずらと控えることは、実際の日常生活では難しいですね。そうした場合は、次のような対策が有効です。

- ① **日傘**をさす。お洒落なデザインや柄、遮光率の高い物、男性用日傘も販売されています。お気に入りの一本をさして出かけましょう。
- ② つばの広い**帽子**をかぶる。日傘で片手がふさがらないようにしたい方、お子様には**中帽子**がおすすめ。小さくたためる物もありますよ。
- ③ **サングラス**をかける。
- ④ **長袖・長ズボン**の着用
- ⑤ **サンスクリーン剤**(日焼け止め)を外用する。



お顔と首をガード!
お顔は
クリーム状タイプ(1円20分)
液状タイプ(1円2枚分)
サンスクリーン剤の目安、
2回に分けて塗り
伸ばそう!

サンスクリーン剤

成分は紫外線吸収剤と紫外線散乱剤があります。紫外線吸収剤入りの方が遮断力がありますが、サンスクリーン剤でかぶれやすい方、お子様には紫外線吸収剤の含まれていないものを選びましょう。

吸収剤不使用やノンケミカルなどと表示されています!



SPFとPAとは?

サンスクリーン剤の強さはSPFとPAで表示されています。
SPF: UVB(表皮細胞に作用し、日焼けやシミ、皮膚腫瘍の主な原因になる)を遮断する効果をあらわす。数値は**50**までで表示。
PA: UVA(皮膚の深い部分に作用し、しわやたるみの原因になり、シミにも関与)を遮断する効果をあらわす。**+** ~ **++++** で表示。

防御指数は日常生活では「SPF 15~20、PA++」海や山では「SPF 20~40、PA+++~++++」を目安にしましょう。汗や水などで落ちにくいウォータープルーフ製品であればなお効果的です。またサンスクリーン剤は汗や摩擦で効果が落ちるので、2~3時間毎に塗り直して下さい。

Q&A

- Q. 塗り薬や虫よけと一緒に使うときはどうすればいいですか?
A. 「塗り薬 → 日焼け止め → 虫よけ」の順で使しましょう。
Q. 子どもは日光に当たらないと、骨が丈夫にならないというの?
A. 骨を作るために必要な栄養素ビタミンDを作るためには、日光に当たる必要がありますが、普通の散歩や買い物程度を行ってれば大丈夫です。余分な紫外線を避けて生活することは、その防げにはなりません。

最後

に
あらむこちゃん、今度は完全防備でお出かけですか?



だって「シガイセン」は浴びない方がいいんじゃない? でしょ?

お話してきたように、余分な強い紫外線を浴びる場合は注意が必要ですが、行き過ぎた紫外線遮断は禁物です。食物からビタミンDが十分に摂れなかった場合、ビタミンD不足に陥ることがあります。ただし紫外線に当たると、アレルギー反応を起こされる方もいます。そうした方は、専門医へご相談の上、適切な対処をなさして下さい。



* 今回の通信は、次の資料を参考引用して作成しました。
・大阪府医師会けんき情報
・(社)兵庫県医師会「紫外線対策」
・(社)長野県医師会公式サイト「紫外線と皮膚」
・(社)日本小児皮膚科学会「おぼえ50&A」