

2010.5.5 (水)

徳島新聞

行楽に最適なシーズン。ゴールデンウィークに家族で野へ山へと出掛けている人も多いだろう。そんなときに気になるのが紫外線。5月から急激に増加し、真夏にかけてピークを迎える。特に、デリケートな子どもの皮膚はダメージを受けやすい。徳島大学病院の荒瀬誠治教授（皮膚科）に、紫外線対策のポイントや日焼け後のケアについて聞いた。

人体に影響を与える紫外線は、UVA波とUVB波の2種類がある。UVB波は、一度に大量に浴びると過度の炎症が起き、肌が赤くほてってやけどのような症状を引き起こす。一方のUVA波は、肌の奥まで届き、老化などの影響を与える。

さらに、これらの紫外線を繰り返し浴びること、しわやたるみなど肌の老化が促進し、悪性・良性にかかわらず腫瘍が発生しやすくなってしまう。

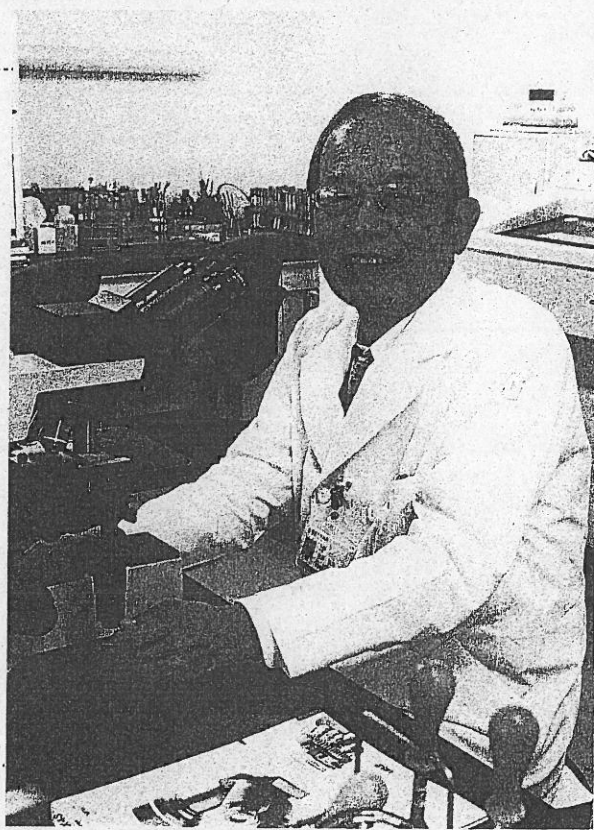
特に、乳幼児の皮膚は未発達で薄いため、大人よりも紫外線から受けるダメージは大きい。強い日差しを浴びるとすぐに水ぶくれなどを起こしてしまう。15歳までに生涯で浴びる紫外線全量の半分を浴びてしまうというデータや、小児期に多量の紫外線を浴びた場合ほど皮膚がんが発生しやすい

子どもの紫外線対策

徳島大学病院教授
荒瀬誠治

いというデータもあり、子どもの紫外線対策がいかに重要かが分かる。

具体的にはどのようにして紫外線を防ぐポイントか。荒瀬教授は「V波を防ぐ度合いを示す「SPF」という数値。紫外線の強い午前10時から午後3時までの外出はなるべく避ける▽つばの広い帽子や衣類などで紫外線をさえる」という意味で、マリンスポーツなどを除けば20分には日焼け止めクリームを塗り直すという対策を挙げている。そういったグッズを使うという市販されている。そういったグッズを使うという市販されている。



「近くにいる大人が一言声をかけるなどして、子どもが赤い日焼けを起こさないよう注意してあげて」などと話す
荒瀬教授＝徳島大学病院

帽子・クリームで防御して

ズをうまく併用することも勧めたい」

また、紫外線は皮膚だけでなく、目にも同じようにダメージを与える。目に入る紫外線は、長いつばの帽子をかぶることで20%、UVカット機能の眼鏡やサングラスをかけることで90%が減少するといわれる。

万が一、日焼けをしてしまった場合には、どのようにケアしたらよいのだろうか。「とにかくなるべく早いうちに徹底的に冷やすこと。流水や氷水などで、患部を30分以上冷やせば、日焼けのダメージを最小限に抑え、痛みを和らげることができる」。徐々に痛みが引いてきたら、市販の保湿クリームなどで乾燥を防ぐようにすると治りも早い。荒瀬教授は「子どもだけでは紫外線対策は難しい。保護者など近くにいる大人が声をかけるなどして赤い日焼けを起こさないよう注意し、上手に太陽と付き合っていく」とアドバイスしている。

赤い日焼けに注意を