

- 子どもの紫外線対策 -

紫外線が強い季節になりました。子どもの頃から強い紫外線を浴び続けると、将来、しみやしわなどの皮膚老化だけでなく、皮膚がんや目の病気のリスクが高まることから知られています。そのため、子どもの頃から適切な紫外線対策を心がけることが大切です。

紫外線対策というと日焼け止めを思い浮かべる方が多いかもしれませんが、まず大切なのは紫外線を浴びすぎないことです。10時から14時頃の紫外線が強い時間帯は、できるだけ長時間の外出を避け、日陰を利用しましょう。また、つばの広い帽子や衣服で肌を守ること効果的です。必要に応じて日焼け止めを使用しましょう。

日焼け止めには「SPF」と「PA」の表示があります。SPFは肌が赤くなる原因となるUV-Bを防ぐ指標、PAはしみや光老化の原因となるUV-Aを防ぐ指標です。日常生活ではSPF15〜20、PA+〜++程度を目安に選び、海やプール、スポーツなど長時間屋外で過ごす場合には、より高い

ものを選ぶとよいでしょう。

子ども用の日焼け止めは、無香料・無着色で、紫外線散乱剤（ノンケミカルタイプ）を使用した製品がおすすめです。石けんで落とせるタイプなら毎日使いやすく、肌への負担も少なくなります。

日焼け止めは、塗る量が少ないと十分な効果が得られません。外出前にムラなく塗り、耳や首、手の甲など塗り忘れやすい部分にも忘れずに塗りましょう。また、汗をかいたり、タオルで拭いたりした後は落ちやすいため、2〜3時間ごとを目安に塗り直すことが大切です。

生後6か月未満の赤ちゃんは肌がとても薄く敏感なため、日焼け止めの使用よりも、日差しを避ける工夫を優先しましょう。ベビーカーの日よけやUVカットサンシェードを利用し、通気性のよい薄手の長袖・長ズボンや、つばの広い帽子で肌を守ることをおすすめします。

「子どもの紫外線対策」の5つのポイント

- ① 紫外線を浴びすぎない工夫をする
- ② 日常生活ではSPF15〜20、PA+〜++を目安に選ぶ
- ③ 無香料・無着色・ノンケミカルタイプの日焼け止めを選ぶ
- ④ 外出前に十分な量を塗り、2〜3時間ごとに塗り直す
- ⑤ 生後6か月未満の赤ちゃんは日焼け止めよりも衣服や帽子、日陰で紫外線を防ぐ

