



きんちゅう 健康ライフ



紫外線から身を守ろう

公立学校共済組合近畿中央病院 保健師 まつい なな
松井 奈々

紫外線を浴びすぎると、ガンや白内障の原因に！

紫外線は、地球に降り注いでいる太陽光線の一種で、カルシウムの代謝に必要なビタミンDを皮膚で合成するために必要なものです。しかし、紫外線を浴びすぎた場合は日焼け・シミ・しわなどの原因になるだけでなく、長年浴び続けると良性・悪性の腫瘍や白内障、免疫機能の低下を引き起こすこともありますので、紫外線対策は美容目的だけではないのです。加えて、『子どもの時から適切な紫外線対策を行うことは、生涯にわたり健やかな肌を保つために大切な生活習慣の一つ』と日本臨床皮膚科学会・日本小児皮膚科学会が見解を発表していますので、学校教育の場でも紫外線対策を取り入れていきたいところです。

紫外線の悪影響から身を守るために、今回は日焼け止めの塗り方をご紹介します。

効果的な日焼け止めの塗り方

日焼け止めの説明書にある使用量を守りましょう。『ムラなく、たっぷり、こまめに』塗ることが大切です。また、紫外線は窓ガラスを通過するため、屋内にいるときも日焼け止めを使用しましょう。

●顔に使用する場合

1回で使用する量の目安は500円玉硬貨1枚分です。

まず、両頬、額、鼻、あごに置いてから、全体にムラなくなじませます。日焼け止めを両手のひらですり合わせた後に塗ってしまうと、全体に行き届かず、塗り忘れやムラづきの原因になります。

●腕や脚など広範囲に使用する場合

容器から直接、腕や脚の表と裏に1本ずつ直線を描くようにつけます。手のひらでらせんを描くように均一にムラなく伸ばします。

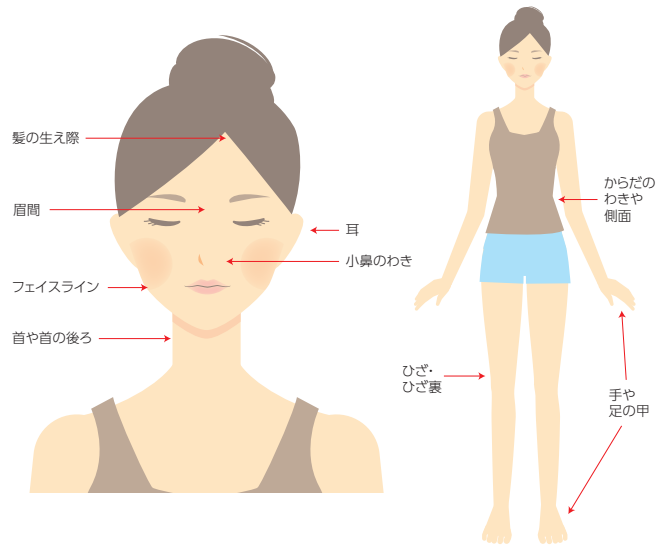
●塗り直しのタイミング

汗をかいた時や、汗をタオルで拭いた後は日焼け止めが落ちてしまいます。落ちたと思った時に塗りなおすか、2～3時間おきに塗り直しが必要です。鼻の頭、肩、背中の上など太陽光にさらされやすいので念入りに塗ります。

●塗り忘れやすい箇所 (右図参照)

顔…眉間、首、首の後ろ、耳、耳の下から顎にかけてのライン

体…手の甲、足の甲、ひざ、ひざ裏



塗り忘れやすい箇所

紫外線は365日降り注いでいる

紫外線は4月から初秋にかけて強いとされていますが、冬の間も降り注いでいます。また、晴れた日の紫外線を100とすると、曇りの日は約65%、雨の日は約20%の紫外線が降り注いでいるので、天気が悪い日にも日焼け止めを使用しましょう。日傘や帽子を使用すると、太陽からの直接の紫外線は防げますが、大気中で乱反射している紫外線を防ぐことはできないので、日焼け止めを併用することをおすすめします。気象庁のホームページでは、全国の紫外線予報を発表していますので、参考にして紫外線とうまく付き合うようにしましょう。