

teniteoクリニック

子どもの症状別に、気をつけたい
ポイントやお家で出来る正しい対処法を
先生に教えて頂きます。

今月の
テーマ

子どもの紫外線対策

<対象年齢 / 0 ~ 6歳>

どんどん日差しが強くなるこれからの時期
子どもの日焼けに気をつけよう！

子

子どもの頃は細胞が活発に分裂しており、紫外線によるDNA損傷を受けやすいと考えられています。単なる日焼け予防のためだけでなく、将来のシミ、シワといった光老化や皮膚がんの予防のためにも紫外線対策は重要です。紫外線対策は、肌から遠いほうから順に行くと良いと言われています。まずは、外出する時間帯を工夫すること。紫外線の強度は4月から9月、また一日の内では午前10時から午後2時に増すため、この時間帯の活動はなるべく避けましょう。そして外出する時は、日なたに比べ、紫外線量が約50%に減る日陰を利用しましょう。曇りでも

晴天と同様の紫外線対策は必要です。外出時はベビーバギーやつばの広い帽子、襟や袖のある服でなるべく皮膚を覆うようにしましょう。汗で流れて効果が弱まることもなく、皮膚への刺激も少なく済みます。その上で、肌が出る部分にサンスクリーン剤を塗りましょう。ただ、小児の皮膚は未熟なので、ノンケミカルのサンスクリーン剤を選びましょう。数値は高くなくてもよく、SPFは10以上、PAは++から+++で十分です。塗る量によって効果に大きな差が出ますので、必要な量をたっぷり使い、2〜3時間ごとに重ね塗りがすることが大切です。

サンスクリーン剤の使い方・選び方

サンスクリーン剤（日焼け止め）の正しい使い方を知り、日焼け効果を高めましょう。

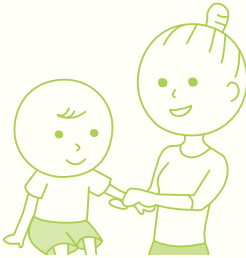
使い方を知ろう

● 2度塗り、またはたっぷり塗る

普通に塗った場合、想定される量の半分しか塗っていないことがほとんどです。防御効果を高めるために、通常の量を2度塗りするか、たっぷり塗るようにしましょう。

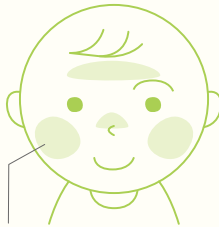
● 指全体でまんべんなく塗る

手のひらで塗ると、均一に塗ることができませんが、半分近くサンスクリーン剤が手に残ってしまいます。指全体を使ってまんべんなく塗るようにしましょう。



● 数時間おきに塗り直しを！

汗や拭き取りによって、サンスクリーン剤が落ちてしまうので、数時間おきに塗り直すようにしましょう。耳やうなじ、足の甲などの部位にも忘れずに塗りましょう。



特に落ちやすい所

選び方を知ろう

● 使い分けが出来るよう、様々な強度のものを用意する

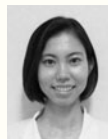
海や山などレジャーの際は、強いものが良いですが、日常生活では必要ありません。状況に応じたものをきちんと塗るようにしましょう。

条件・場所	防御効果	
	SPF	PA
日常生活	5	+
軽い野外活動、ドライブなど	10	++
晴天下でのスポーツ、海水浴など	20	+++
熱帯地方での野外活動	30以上	++++~+++++

※水場なら「耐水性」「ウォータープルーフ」のものがオススメ

注意

子どもの皮膚は未熟なので、6か月未満の子どもへの日焼け止めの外用はあまり勧められていません。適切な選び方・使い方を知った上で、なるべく使用しないようにしましょう。



●監修
萩原 里香先生

平成26年より名古屋掖済会病院皮膚科勤務。幅広い年齢層の炎症性皮膚疾患から皮膚腫瘍まで診療、わかりやすい診療を行っています。



名古屋掖済会病院

愛知県名古屋市中川区松年町4-66

☎052-652-7711 @土・日・祝、年末年始

<診察時間>初診 / 8:00~11:30、再診 / 7:30~11:30

<http://www.nagoya-ekisaikaihosp.jp/>