



健やか豆知識 第41回

Q. 外遊びの日焼け予防について正しいのは？

- I 曇りの日なら、予防しなくても大丈夫
- II 外で長時間遊ばせて、紫外線に慣れさせる
- III 日焼け止めを上手に使い、直射日光が当たらない場所で遊ばせる

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —  
高田製薬株式会社



日焼けから子どもを守ろう！

日焼けした小麦色の肌は健康の証というは過去の話です。日焼けは日光に含まれる紫外線をたくさん浴びることによって起こる「軽いやけど」で、最近では皮膚の老化を早めることがわかってきました。肌のしみ、しわ、たるみなどの皮膚の変化（光老化）は、日光を長年浴び続けることでひき起こされるため、子どものうちから予防を心がけることが大切です。

予防ですが、まずは紫外線の強い時間帯（10～14時）は直射日光が当たらない場所で遊ぶようにしましょう。曇りの日でも晴天時の約80%の紫外線が届いているので、長時間の外遊びは避けたほうがよいでしょう。つばのある帽子や長袖、長ズボンで紫外線を遮光し、肌が出ている部分には日焼け止めを塗って予防しましょう。

日焼け止めは表示を確認し、日常生活であればSPF15～20、PA++～++++で十分です。ただし、夏の海水浴やプール、屋外での長時間の遊びはSPF40以上にするとうよいでしょう。「SPF」や「PA」の数値が高いほど効果は高いですが、その分、肌への負担も大きくなる傾向があります。子どもの年齢（子ども用の使用）や肌の状態、日常やレジャーなど状況に応じて上手に使い分けられるとうよいですね。顔に塗る場合は、クリームであればパール粒（7～8mm）1個分を塗り、もう一度同じ量を重ね塗ります。汗で流れてしまうため、2～3時間ごとにこまめに塗り直し、帰宅したら石鹸でよく洗い落としましょう。

日焼けをした場合、肌が少し赤くなる程度であれば、濡れたタオルやタオルで包んだ保冷剤などで日焼けした箇所を冷やしたあとにローションなどで保湿します。痛みがひどく、水泡ができてくる場合は、小児科か皮膚科の受診が必要です。

一方で、日光はデメリットばかりではありません。外遊びは子どもにとって気分転換になり、体を動かすことで運動機能も向上し、日光にあたることでビタミンDが作られ、骨を強くする効果も期待できます。過度に日光を浴びすぎないよう予防しながら、上手に付き合っていけるとよいですね。

監修 馬場 直子 神奈川県立子ども医療センター 皮膚科部長

さらに詳しい情報は ホームページで！



< 正解 III 日焼け止めを上手に使い、直射日光が当たらない場所で遊ばせる >

クイズの解説

日光（紫外線）と上手に付き合っていきましょう。

日光（紫外線）はデメリットばかりでなく、体内のビタミンDを活性化して骨を強くする効果が期待できます。また、外遊びは子どもの運動機能や精神面の成育にとっても大切です。外遊び時の日焼け予防ポイントを知って、子どものころから上手に日光と付き合っていく方法を身に付けましょう。

ポイント①：曇りの日でも日焼け予防は必要です

日焼けは日光の中の紫外線を浴びることによって起こります。日差しが強くない曇りの日でも、晴天時の約80%の紫外線が届いています。そのため、外遊びをするときは、**曇りの日でもしっかり日焼け予防をすることが大切です。**

ポイント②：光老化の予防は子どもの頃から

紫外線を長年浴び続けることによって起こる肌のしみ、しわ、たるみなどの皮膚の変化を「光老化」といいます。子どもの頃から日焼け予防せず日常的に紫外線を浴び続けていると、肌に慢性的なダメージが蓄積され、やがて大人になってからしみやしわになって現れます。**紫外線を長時間浴びても、紫外線に慣れることはありません。**

ポイント③：外遊びは日焼け止めを塗って、服装や時間帯、場所を選びましょう

日差しを遮る服装も大切です。帽子はつばが7cm以上あると、紫外線が約60%カットされるといわれています。長袖、長ズボンなどで肌の露出を減らしたり、最近はUVカット素材の衣服もありますので、それらを利用するのも有効です。日陰は日向よりも紫外線が50%少ないといわれています。**日焼け止めを上手に使い、直射日光が当たらない場所で遊ぶようにしましょう。**

日焼け止めの表示 ～SPFとPAについて～

- **SPF**  
日光の中のUVB(中波長紫外線)に対する防御効果を表し、50までの数字で示され、数字が高くなるほど効果が高くなります。
- **PA**  
UVA(長波長紫外線)に対する防御効果を表し、「+」で示され、「+」～「++++」の4段階があり、「+」が多いほど効果が高くなります。

日焼け止めを上手に使いましょう

- **日焼け止めの表示を確認**
  - ・子どもには無香料・無着色の低刺激のものを選びましょう。
  - ・日常生活であればSPF15～20、PA++～++++で十分です。
- **塗り方のコツ**
  - ・顔にはクリームならパール粒大（7～8mm）を、ローションなら1円玉大を手に取り塗り伸ばします。汗で流れてしまうため、2～3時間ごとにこまめな塗り直しを心がけ、顔だけでなく、衣服から出ている手足にも塗りましょう。
- **家に帰ったら、しっかり洗い流す**
  - ・石鹸などでしっかり洗い流してから保湿しましょう。