



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



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のは過去の話です。日焼けは日光に含まれる紫外線をたくさん浴びることで起こる「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、肌が露出し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、水泡ができている場合は、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に予防しながら、上手に付き合っていけるとよいですね。

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

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！



⇒さらに詳しい情報は「クイズ解説」をご覧ください。