

子どもの紫外線対策について

8月に入り沖縄らしい焼けるような日射しが戻ってきました。毎日のように「熱中症」について報道されていますが、子ども達の皮膚にとっては「汗」も大敵ですが、「日焼け」がまた問題なのです。1998年4月には母子手帳から「日光浴していますか」という文言が削除されました。以前は乳児の「くる病」予防など健康を目的としての「日光浴」でしたが、現在では紫外線(UV)は健康に良くないと判断されています。特に沖縄の1日の紫外線量は北海道の約2倍と言われているので要注意です。

診察時によく質問されることは、「日焼け止めクリームを塗った方が良いですか?」というものです。乳児の皮膚は薄く、バリア機能も弱いので「日焼け止めクリーム」は原則的には避けた方が良いと思われます。特にアトピーなど湿疹がある乳児には湿疹が悪化する場合があります。「日焼け止めクリーム」は皮膚に固着しやすく、乾燥すると取れにくくなるので炎症が起きやすくなります。従って、帽子、袖の長い上着、長ズボンなどで直射日光に当たらない工夫やホロ付きのベビーカー、紫外線カットの傘をさすようにして下さい。

反抗期の幼児は外で自由に動き回るため、「日焼け止めクリーム」が必要になってきます。湿疹の程度によりますが、最初からからだ全体に塗らないで、片方の手足に塗ってみて、痒がったり、赤くなったりしないか数日間は観察が必要でしょう。特に問題なければ顔にも範囲を広げていきます。

子ども用のUVケア製品は色々ありますが、紫外線防御効果の指標としてSPF値とPA分類が表示されています。

SPF値(sun protection factor) : UVBに

よる日焼けを防ぐ時間の長さを示す。例えばSPF25の場合、20(分) X 25 = 500分(8.3時間)まではOKという意味です。

PA分類(Protection Grade of UVA) : UVAによる色素沈着をどれほど防ぐかを示す。(+) ~ (++++)の3段階あり、+が多いほど効果があります。

従って、どれくらいの時間日光に当たるかで、適当な「日焼け止めクリーム」を選びます。保育園の送り迎え、遠足、運動会など考えて使用して下さい。但し、クリームは汗で流れ落ちたり、拭いたり洗ったりで落ちてしまいます。2時間以上たった場合には塗り直す必要があります。たっぷり塗るほど効果があるのは言うまでもありませんが、日々、石鹸を良く泡立てて丁寧に洗い落さないで、徐々に湿疹が悪化してしまいますので注意が必要です。

学童期には野球、サッカーなど屋外スポーツで日焼けしてしまうのが常です。SPF値やPA値が高いクリームを使用することやUVカットグッズを上手に利用する事です。また昼の12時前後は紫外線量がピークになりますので、その時間帯を避けるのも必要でしょう。

日焼けをしてしまった場合には、やけどや熱中症の対処と同じです。まず冷やす事です。赤みが引かないようであれば、炎症を抑えるステロイド軟膏が有効です。水分補給も大切になります。それでは適切な紫外線対策をして楽しい夏休みにして下さい。(馬場直子の著書を参考) (たまなは)

