



子供と日焼け



日本では、4月から9月までの間紫外線量が冬に比べて3倍以上になります。
この時期、紫外線による皮膚トラブルが多くなります。



私たちが子供の頃と比べて現在はオゾン層の破壊により有害紫外線（主にUVB）が増加しています。
今、子供と日光の関わりをも直す必要があります。

日光の良い点

- ビタミンDの生成・・・骨や発達に必要なビタミンDは紫外線に立つことで体内に生成されます。1日に窓越しの日差しを手足に10分程度あてるだけで必要な量が生成されます。
ただし、日本では食事からも十分接種できるので、ビタミンDを生成する目的で日光に当たる必要はないようです。
- 体内時計の調節・・・朝の明るい光によって体内時計が調節されます。毎朝起きたらカーテンを開けてほんの1～2分窓越しの光を身体の一部に浴びましょう。

日光の悪い点

- 日焼け・・・急に強い紫外線を浴びたとき、皮膚はやけどと同じ状態になります。ひどいと赤く腫れ、痛みに伴い水膨れになることもあります。日焼けをしたらまず冷たいタオルで冷やし、保湿クリームを塗りましょう。ひどい時は皮膚科受診をして下さい。
- 日光アレルギー・・・ほんの数分、日に当たっただけでも赤くなり、痒みやポツポツが出現することがあります。子供には少ないようですが湿疹が顔や腕など日に当たる所だけ出てくる時に、日光との関連に注意しましょう。
- 光老化（シミ・そばかす・しわ）・・・紫外線によりメラノサイトがメラニンを増産し、シミ、そばかすを生じます。また皮膚の深い所の弾性繊維が障害され、しわができます。幼児期は修復機能が優れているので見られません少しずつ、ダメージ蓄積され、年を増し修復機能が停滞するとともに一気に現れます。
- 皮膚がん・・・紫外線（UVB）は細胞の遺伝子に傷をつけ、ガン細胞を生じることもあります。加齢とともにそれを排除する機構が抑制され皮膚がんが生じます。日本人は白人に比べ紫外線による発がんは少ないということですが、近年紫外線量が増加していることを考えると今後、ガンが増加してくる可能性があると言えます。
人は障害浴びる全紫外線量の約半分を18歳までに浴びています。特に幼少期に浴びた紫外線は大人になってから浴びたものよりも、皮膚がんの危険因子やシミ、しわなどの光老化の原因になることが明らかになっています。

子供のうちからしっかり日焼け対策をする事が大切です。

日焼け対策



○10時から14時までの紫外線の多い時間の外遊びは控えましょう

○帽子



日傘



長袖



日焼け止め



○栄養（ビタミンC、タンパク質）睡眠を十分にとり紫外線による

ダメージが早く回復するようにすることも大切です。