

アウトドア派キッズはお日さまに気をつけろ!

日焼けから子どもを守ろう!

真っ黒に日焼けした子どもが健康的……と言われたのは昔の話。今では、過度に日焼けしないように子どもを紫外線から守るのが常識に。そこで、紫外線をブロックしながら、子どもたちを野外で元気に活動させるための知識やノウハウ、対策グッズを紹介します。

日光浴は皮膚がんやシミのもと!? 意外に深刻な紫外線の有害性

太陽の光が降り注ぐ青空の下でのスポーツや屋外活動はとても気持ちがいいものです。また「日光浴は健康にいい」と長年人々の間に伝えられ、世界中で実行されてきました。ところが、研究が進んだ結果太陽の紫外線を浴びることは健康にいいどころか、逆に悪いことの方が多くことが科学的に証明されました。再生未来クリニックの市橋正光院長に、日焼けの健康への悪影響についてうかがいました(以下、発言はすべて同氏)。

紫外線対策は子どもから!

「生きた細胞は、遺伝子と呼ばれるプログラムに沿って、生命維持に必要なタンパク質を作っていますが、太陽の紫外線は、皮膚を形成する表皮細胞の遺伝子の中にあるDNAに多数の傷を付けてしまいます。この傷は24時間経っても約50%しか修復されないで、傷が治らないまま細胞分裂のためにDNA合成を始めると間違ったプログラムに変わることがあります。これを「遺伝子の突然変異」と呼びますが、この変異が皮膚がんやシミの原因となりますです」

最も大事なのは、大人よりも子どもこそ、念入りに紫外線対策が必要、ということです。子どもの肌は外的刺激に対して敏感な上、成長期にある子どもの方が細胞分裂が活発だからです。

「人間の体を作る細胞の数は、誕生時には約3兆個ですが、18歳では約60兆個にまで増加します。細胞増加が早い小児期ほど危険なわけですね」

上手に使おう、サンスクリーン剤

では、子どもが紫外線を気にせず、外で活動するためには、どうすればいいのでしょうか。

日焼け防止 ココがポイント!

① サンスクリーン剤を使う

通常の学校生活で使うなら、SPF15以上・PA++~++++のもので、無香料・無着色タイプが目安。2~3時間ごとに重ね塗りするとより効果的です。プールのときは耐水性のものを。

② 日陰を利用する

頭上からの直射紫外線を防ぐことができますが、空中での散乱や地表からの反射で、直射の場合の40~50%の紫外線を横・下方向から受けてしまいます。長袖や帽子などを併用しましょう。

③ 衣類を工夫する

素材が同じなら、生地織り方が密なもの・厚みのあるものの方がより効果があります。ちなみに、色の濃いものの方が紫外線を吸収しますが、この場合は熱中症にもご注意ください。

よっか。

「まずは強い日焼けを起こさないように、サンスクリーン剤を上手に活用することです。サンスクリーン剤にはSPF値とPA値の2つの指標が表示されています。地表に届く紫外線には、波長が長めの紫外線Aと、短めの紫外線Bの2種類がありますが、SPF値は紫外線Bの防止効果を、PA値は紫外線Aの防止効果を表しています。SPF値の数値が大きいの、PA値の「+」の数が多いものほど防止効果が高いのですが、汗で流れやすいものや、紫外線で失活するものもあります。商品の特徴を把握し、状況に応じて組み合わせるのが上手な使い方のコツです」

子どもの肌の特徴をつかんでおくのも大切のことです。

「日焼けで赤くなりやすい子どもは、DNAに傷がたくさんつきやすいと考えるとください。そのような子どもにはSPF値の高いものをおすすめです」

衣類・帽子の選び方

日陰の利用や衣類の工夫も、基本ですが決して侮れない対処法です。

「木陰や建物の影といった日陰に入れば、日なたにいるよりも紫外線量を約50%カットできます。衣類では、化繊が紫外線を吸収する特性を持っているので、通気性や吸湿性のよい、化繊と木綿の混紡素材でできた長袖・長ズボンがいいでしょう。帽子は、昔の麦わら帽子のように、周囲にぐるりとつばがあり、そして7cm以上のつば広のものをおすすめです」

いちし・まさみつ
再生未来クリニック院長、神戸大学医学部皮膚科名誉教授。1970(昭和45)年神戸大学大学院博士課程修了。専門は皮膚科学。特に太陽紫外線が人の皮膚に与える影響について長年にわたり研究している。著書「紫外線Q&A お日さまと仲良くつき合う方法」(シーエムシー出版;2002年)他多数。



SPF値・PA値表示の一例