

京都府・城土井里奈さん(中2)ほかからの質問

先生 日焼け止めクリームには、紫外線を散乱させて肌を守るタイプと、紫外線を吸収するタイプがあるの。有効成分が自

塗らなきゃね。

先生 日焼け止めクリームには、紫外線を散乱させて肌を守るタイプと、紫外線を吸収するタイプがあるの。有効成分が自

紫外線対策はどうするの



ののちゃん 梅雨を飛び越えて、早く夏がこないかなあ。

藤原先生 あらあら、遊ぶこと考えてるわね。

ののちゃん プールや海で泳いだり、お山に登ったりしたいんだもん。

先生 外では紫外線に気を付けてね。こないだ話したとおり、肌に悪い影響があるB紫外線(UVB)は7〜8月にいちばん多くなるのよ。

ののちゃん 覚えてるよ。A紫外線(UVA)は5〜6月に多くて、しみやたるみをつくるんだよね。B紫外線は日焼けのもとで、皮膚がんになる危険もあるんでしよう。子どもも気を付けた方がいいのかな。

先生 もちろんよ。「一生のうち」に浴びる有害な紫外線の半分くらいを子どものころに浴びるといって説もあるの。昔は母子健康手帳で赤ちゃんの日光浴が勧められていたけど、最近の手帳には書かれていないわ。刺激の少ない赤ちゃん用の日焼け止めクリームがあるほどよ。

ののちゃん 外で遊ぶ時には、帽子をかぶってクリームを塗らなきゃね。

先生 日焼け止めクリームには、紫外線を散乱させて肌を守るタイプと、紫外線を吸収するタイプがあるの。有効成分が自

紫外線による皮ふへの影響

B紫外線(UVB)
肌**に強く作用して**
日焼けの原因に
皮ふがんのリスクも

A紫外線(UVA)
皮ふの奥まで届き、
しみやたるみの原因に

**紫外線から目を守るために
行っている対策は?**
(対象1000人。ジョンソン・
エンドジョンソン調べ)

無回答	何もしない	その他	紫外線カットつきの眼鏡をかける	日傘を使用する	紫外線カットコンタクトレンズを装着する	サングラスをする	帽子をかぶる
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%

メラニン

角層

表皮

真皮

コラーゲンにダメージを与える

然に落ちたり、汗で流れたりするから、2〜3時間おきに塗り直してね。紫外線は、曇っていても晴れの日の65%もあるのだから、気をぬいちゃだめよ。

ののちゃん クリームの効き目はどれも同じなの?

先生 クリームの容器にSPF「20」とか「SPF50」とか書いてあるでしょう。この数字は、塗らない場合の何倍の効き目があるかを示しているの。なにも塗らないと肌は20分くらいで赤くなるから、たとえば「SPF10」のクリームは10倍の200分、つまり3〜4時間は効果があるといっていいわね。

ののちゃん 数字の大きなクリームを使えばいいんだね。

先生 海や山で炎天下、長いこと遊ぶのなら40か50がいいけど、軽いレジャーとか日常生活くらいなら10〜30で十分よ。

ののちゃん お日さまの下だと目もチカチカするよね。

先生 紫外線は目にも悪さをするの。短い時間でも強い紫外線を浴びると、目が真っ赤に充血するわ。もし、ずっと浴び続けたら、目のレンズが白く濁ってしまつて白内障という病気になるの。

帽子・サングラスで目も守って



なる危険があるわ。

ののちゃん でも、目にはクリームを塗れないよ。

先生 つばの広い帽子にUVカットのサングラスで目を守ってね。サングラスは、目の横からも紫外線が入らないようなものがいいわ。最近は紫外線をカットするコンタクトレンズも人気よ。使い捨てで、UVAの81%、UVBの97%をカットできるという商品もあるわ。

ののちゃん 子どもがサングラス? おかしくない?

先生 紫外線の強いオーストラリアでは、登下校の時や外で遊ぶ時、帽子にサングラス、日焼け止めクリームを使うよう国が呼びかけているの。子どものサングラス着用を義務づけている地域もあるそうよ。

ののちゃん びっくり。紫外線って、そんなに怖いんだね。

(取材協力)資生堂、ジョンソン・エンド・ジョンソン、構成 石田勲