



紫外線防御対策

島田 辰彦

島田ひふ科院長 / 日本臨床皮膚科医会学校保健委員会委員長

暑くて眩しいこの季節になると、紫外線防御対策（以下、紫外線対策）に関心の強い保護者から「子どもにもサンスクリーン剤を塗らなきゃダメですか」という質問を受けることが増えるのではないだろうか。そのようなときに、私は「塗るのは大切ですが、それよりも塗らなくてもよい生活がより大切」と切り出している。

もっとも簡単な紫外線対策は、紫外線の強い正午前後の2時間の外出を控えることである。紫外線は眩しさの原因にはなるが、暑さの原因は赤外線。紫外線の強い時間帯は赤外線も強いので暑さも当然厳しくなるので、「しっかりと紫外線対策をしたうえで外出しても、熱中症になったらたいへんですよ」とのひと言を付け加える。

サンスクリーン剤は、紫外線防御に有用なツールであるが、一般の人たちは、強さを示す指標のSPF、PAには関心をもっているものの、本当に大切な外用量には無関心である。成人であれば、1回の外用量として合計4 gほど（顔面頸部に1 g、半袖シャツから露出した両腕手背に3 g）が必要量となるが、実証実験では必要量の2分の1ほどしか外用しておらず、紫外線防御効果は期待とはほど遠い低さしかない。

それに対して、衣類や帽子は汗で流れる心配はないし、帽子はつばが7 cmあればキャップ型で60%を、ハット型で65%の紫外線を遮断できる。服はゴルフ場のキャディーさんのように、綿かポリエステル・綿の混紡素材で織目と編目がしっかりした生地

で色は熱中症の懸念から濃い色より白か淡色がよく、七分袖や襟付きのように体をおおう部分が多い服のほうが紫外線から肌を守りやすくなる。

これらのことを踏まえて、保護者には「昔から農家の人は、夏でも長袖シャツを着て、つばの広い麦わら帽子をかぶり、早朝と夕方に畑仕事をして昼間は自宅で休息しています。私が赴任した奄美大島での海水浴は、仕事の終わった夕方から日沈までの時間で行っていました。このような昔ながらの生活の知恵を利用した簡単な工夫から始めましょう。そのうえで必要な場合には、むやみに高SPF、PAのサンスクリーン剤を使用する必要はないけれど、必要な量をしっかり塗ってから外出して、汗で流れてしまったら塗り直しも忘れないように」と説明している。

日本臨床皮膚科医会と小児皮膚科学会の紫外線対策の共同統一見解^{1,2)}に、紫外線対策の目的は「生涯にわたり健やかな肌を保つために大切な生活習慣です」と明記してあるように、子どものころから防御して過剰な紫外線曝露を避けるのは大切だが、紫外線は怖いものではないので、上手に付き合っていくことのほうがさらに大切であると伝えて欲しい。

〈文献〉

- 1) 学校生活における紫外線対策に関する統一見解：
http://www.jocd.org/pdf/20150929_01.pdf
- 2) 保育所・幼稚園での集団生活における紫外線対策に関する統一見解：
http://www.jocd.org/pdf/20150929_02.pdf