

子どもの紫外線対策していますか！

以前、「日光浴で丈夫な体を作りましょう」というキャンペーンがありました。21世紀に入り日焼けによる皮膚のダメージが強くなるようになり、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。

ガングロ（顔黒）が流行し、日焼けサロンで体を焼いて黒い素肌が健康美と持てはやされた時代もありました。多分、今ごろ（30～40代）になってシミとシワで悩んでいると思われます。

さて、**紫外線（UV）はUVAとUVBの2種類**があります。**UVA**は表皮を通過し、皮膚深部の真皮まで到達します。そしてコラーゲン繊維やエラスチン繊維、またはこれらを生成する繊維芽細胞にもダメージを与えて、**シワやたるみの原因**となります。

一方**UVB**は皮膚の表面に届いて、短時間で赤くなる**日焼け（サンバーン）**や徐々にメラニン色素が沈着して**皮膚の色が濃くなる日焼け（サンタン）の原因**となります。

UVAは日の出から日の入りまで降り注ぎ、UVBは午前10時から午後4時の間が多い時間帯で、特に正午ごろがピークです。

そこで紫外線対策として「**日焼け止めクリーム**」がありますが、皆さん、製品の表示の意味を理解できているでしょうか。数字や（+）が多ければ良く効くという程度でしょうか。

紫外線防御効果の指標として、各製品には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します。例えばSPF25の場合は、 $20（分） \times 25 = 500分（8.3時間）$ までは効果ありという意味です。

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します。PA+～PA++++まで4段階あり、（+）は効果がある、（++）はかなりある、（+++）は非常にある、（++++）は効果が極めて高い、という表示です。

保育園での野外活動、学童の野外スポーツなどで子ども達にとって紫外線対策は大切です。特に皮膚の抵抗力が弱いアトピーの子ども達は、湿疹の悪化に繋がりますので日焼け対策は必須です。

子ども用のUVケア製品は多数ありますが、紫外線防御効果が高い製品は刺激が強く、刺激の少ない製品は効果が低いというジレンマがありました。

しかし、今回ご紹介するラロッシュ・ポゼの敏感肌用、日焼け止め乳液の「**アンテリオス キッズ クリーム（フランス製）**」は乳幼児に使えるフェイス・ボディ用で刺激がなく、しかも**SPF50+、PA++++で最高の紫外線防御効果**があります。200ml入りの家族皆でたっぷり使えるスプレータイプです。

もちろん日焼け対策は「日焼け止め」だけに頼るのではなく、帽子、長そで、長ズボンなどで直射日光に当たらない工夫も必要です。

しかし、**日焼けをしてしまった場合は、やけどと同様で、まず冷やす事です。**そして赤みが引かない様であれば、炎症を抑えるステロイド軟膏を塗布します。夜も寝られないぐらいひどい日焼けは、病院への受診をお勧めします。では長い夏です。適切な紫外線対策をして楽しい夏休みにして下さい。（たまなは）