

元気で暮らそう 家族の健康

子どもの日焼け対策

夏に多い

皮膚のトラブルについて

北朝霞皮フ科
入江 広弥 先生

SPF値=日焼け

PA値=しみやしわ

日焼け対策

紫外線は太陽光線の一部

で、目に見えず、波長により

UVA (長波長)、UVB

(中波長)、UVC (短波

長)に分けられます。UVC

はオゾン層にカットされ、地

表には届きません。一般に言

われる日焼けは主にUVBに

よるもので、後に問題になる

光老化(しみやしわ)は主に

UVAにより生じます。子どもの頃から紫外線を浴びすぎないようには上手に付き合う必要があります。紫外線をどの程度カットすべきかは個人差があり、必要に応じてサンスクリーン剤(日焼け止め)を使用します。

サンスクリーン剤を選ぶ際に注意するのはSPF値とPA値で、SPF値は20〜40前後のものを、PA値は3+のものを選ぶとよいです。SPF値はUVBのカット率であり、PA値はUVAのカット率を示しています。できれば吸収剤ではなく散乱剤を選んで肌に刺激の少ないものを選びます。小さい子どもだからといって子ども用や赤ちゃん用を選ぶ必要はありません。それよりも信用のおけるメーカーのものにして、使ってみて異常を感じたら、皮膚科医に相談しましょう。

適度な紫外線カットは肌に必要ですが、神経質になり過ぎないようにしましょう。最近はいろいろなものが売り出されていますから塗る場所や使用感によってローションやクリームを選びましょう。二〜三時間ごとに塗り直さないと効果が維持できません。

夏の皮膚疾患

夏に多く見られる代表的な皮膚の疾患は汗によるものと細菌によるものです。細菌によるものは主に伝染性膿痂疹(とびひ)と汗腺膿瘍(あせものより)で、どちらも抗生物質の塗り薬だけでは不十分で、抗生物質の内服が必要です。

最近ではMRSA(耐性ブドウ球菌)による「とびひ」が増加していて、普通の抗生剤の内服では効果がない場合があります。