

紫外線について

今から40年前には、真っ黒な日焼けが健康のシンボルとされてきました。しかし、最近では黒いこと(＝日焼け)は、良くないと言われるようになりました。そこで、今日は紫外線について考えてみましょう。

紫外線には3種類あり、それぞれA・B・Cと分けられています。最も波長が短いものを「C紫外線」と呼び、人体に大きな悪影響を与えません。フロンガスによってオゾン層が破壊されるといふことを聞いたことがあると思います。オゾン層はC紫外線が地表には届かないようにブロックしているのです。またオゾン層は他の紫外線の通過も妨げるのですが、この破壊により紫外線の通過量が増えていることは事実です。

紫外線の害については、いくつかが指摘されています。ひとつは皮膚の老化です。長期に渡り紫外線を浴び続けている人と浴びていない人では、しわの数や深さやしみの範囲などが異なり、皮膚の老化を早めると

考えられています。また皮膚ガンの発生率が高いことも紫外線が関係しています。紫外線は細胞の中のDNAを傷つけることが確認され、紫外線の長期に渡る影響が皮膚ガンの原因のひとつとされています。また、白内障や紫外線の影響で免疫力が低下するという報告もあります。

そして、もうひとつの問題点は、いわゆる日焼けです。日焼けは一種のやけどです。やけどの程度が強ければ発熱したり、場合によっては脱水症を起したりと、子どもにとつての大きな悪影響が出ます。子どもは楽しいと思えば、真っ赤になっても遊ぶのをやめません。大人は暑ければ日陰で休みますが、その間も皮膚のやけどはほとんど進行していくのです。

では、全く日を浴びないことが正しいのでしょうか。うらなりひょうたん(色の白い子ども)で、友だちもなく、遊び相手がゲームだけでは日焼けよりも心配な状況です。ただでさえ、今の子どもたちは外で遊

ぶ機会が少なくなっているのです。日の光の中で全身を動かすことは、血液の循環を良くし健康な身体を作ります。また、日光はカルシウム代謝に関係するビタミンDを合成する働きもあります。成長期の子どもでは、食物から十分なビタミンDを接種することが難しいといわれ、好き嫌いが多い子どもや食事制限をしている場合には尚更です。日光を浴びることは、健康に良いと言われているのも事実なので、紫外線の怖さをしっかりと認識することは、とても大切なことなのです。

日焼けひとつにしても、子どもが管理できるものではなく親が管理することなのです。日光の必要性を認めたとしても、過度の紫外線を浴びることは避けなければなりません。紫外線は4～8月にかけて強く、6月に最も強くなります。また日時間帯でも紫外線の強さが違い、午前10時～午後2時の間が最も強くなります。この季節や時間帯を知って、紫外線が強い時には直射日光を避けるような工夫が必要です。帽子をかぶり長袖の服などをうまく活用し、状況によっては日焼け止めなども使いましょ。紫外線対策について箇条書きであげておきます(紫外線環

境保健マニュアル2008 環境省) 参考にして下さい。

1. 紫外線の強い時間帯を避ける
2. 日陰を利用する
3. 日傘を使う、帽子を被る
4. 衣服で覆う
5. サンングラスをかける
6. 日焼け止めを上手に使う

紫外線に害があることは事実ですが、元気に遊ぶことも大切なことです。それぞれの必要性を考え、うまく対応するようにして下さい。くれぐれも極端な日焼けにはご用心を。

ナビゲーター

小児科専門医

川村 和久

仙台市在住



医療法人社団かわむらこどもクリニック医院長。日本の小児科サイトを運営する、言わずと知れた小児科専門医。『お母さん達の心配・不安の解消』を理念に、日々の診療にあたった。宮城県小児科医会理事。2001年には医師として大変名誉のある日本小児科学会バネリストとして選ばれる。

AERA(アエラ)臨時増刊号 日本初! かかりつけ医を探すガイド「日本の家庭医 08」(7月5日号)の町のお医者さん1435人の中で紹介される。

<http://www.kodomo-clinic.or.jp/>

★「お顔ベタベタ(お化粧)」 泉希ちゃん(3歳)