

質の悪い現代の紫外線から 赤ちゃんの体を守る

「赤ちゃんは天気のよい日は日光浴を」と言われていたのは昔の話。地球温暖化による紫外線の悪影響がわかり、小さなころからの紫外線防止対策が見直されています。日焼け止めクリームを塗る、紫外線量の多い時間帯の外出を避ける、UVアイテムを身に着けるなどに気を付けて、この季節の日差しと付き合っていきましょう。

水谷恭古さん

Kind mind主宰。テレビや雑誌、ブライダルなどで東海地区を中心に全国で活躍中のフリーランスヘアメイク。着付けにも定評があり、国家資格である「着付け技能士」を取得。6歳の男の子、3歳の女の子のママ。



昔は「子どもの日焼けは健康的」と言われていましたが、母子手帳でも「日光浴」から「外気浴」といった言葉に変更されるほど、最近では「日焼け」がかえって体によくないとされています。地球温暖化による質の悪い紫外線を大量に浴びると、シミやソバカスの原因になるだけでなく、免疫力を低下させ、さらには将来、皮膚がんを招く可能性ともなります。歩き始める頃のお子さんと公園や散歩に行く機会も増えると思います。紫外線量が増えるこの季節は、外出する時間帯や日焼け防止ケアに気を付けて日差しと付き合っていきたいものです。

外出する際は、お子さんの肌に日焼け止めを塗るべきか迷う人も多いでしょう。日焼け止めクリームの「SPF」は、効果を持続する時間を表す数字です。しか

し、この「SPF」の数字が高い場合、取れにくく、シャワーなどでも落ちにくくなります。皮膚の弱い人や肌が敏感な乳幼児は「SPF15」くらいの数値の低いものをこまめに塗りなおす方が、肌への負担が少なくなります。日焼け止めクリームは、皮膚1cmにつき2mg塗るのが理想とされています。大人の場合は、顔だけで500円玉大が必要となります。外出時は、顔全体はもちろん、手や耳、首など露出している肌部分すべてに、ていねいに塗りましょう。クリームでしっかり日焼け対策をしたら、面倒ですが、帰宅したらすぐに洗い流してください。5～9月頃までは紫外線の量が特に多く、また1日の中でも10～16時頃は紫外線が強い時間帯です。曇り空でも、晴れの日80%の紫外線量に及ぶので注意が必要です。もし日焼けをしてしまった場合は、やけどをしたときと同じように冷たいタオルを当ててあげましょう。その後は、乳幼児用のクールローションなどでのアフターケアも忘れずに。