

油断大敵! 子どもだからこそ大切なUVケア

一昔前までは「日焼けは子どもの健康に良い」とされていました。が、今では紫外線による体への悪影響が問題視されるようになっていきます。人が10代までに浴びる紫外線量は、一生の60%以上になるともいわれ、家から一步外に出る時には必ずUVケアを行うなど、幼少期から入念な紫外線対策を心がけましょう。

水谷恭古さん

Kind mind主宰。テレビや雑誌、ブランドなど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。7歳の男の子、4歳の女の子のママ。



母子手帳から「日光浴」という文字が消え、「外気浴」と表記されているように、紫外線が肌に与える悪影響が世界的に問題視されています。ある学説によれば、人は18歳までに生涯の半分以上の紫外線を浴びてしまうそうで、最近では、日本でも5月になると気象庁から紫外線情報が発表されるようになりました。幼少期の日焼けは、目先の肌トラブルを引き起こすだけでなく、大人になってからの肌状態に影響を与え、皮膚がんなどの病気の原因にもなります。

子どもたちの肌を守るには、なによりも紫外線を浴びないようにすることが重要。特に紫外線量が増す夏は、たとえ短時間であっても肌が日に焼けてしまいますので、最も日差しが強い10時～14時を避けるなど外出時間を考えることが賢明です。熱中症や夏バテの原因にもなりますので、外で遊ばせるのは午前中（～10時まで）か遅めの午後（14時から～）にしましょう。そして、外出時にはつばの大きさが7cm以上ある帽子をかぶらせ、できるだけUVカット加工を施したウェアを着用させます。もちろん、UVク



リームは必須アイテムです。UVクリームを塗ることを嫌がるお子さんも少なくないでしょうが、顔や首だけではなく、肌が露出している部分にはもれなく塗ってあげましょう。敏感肌のお子さんも、天然由来原料で作られたタイプが市販されているので安心です。

よく汗をかくお子さんには、ウォータープルーフタイプの子ども用UVクリームがおすすめです。そして、UVクリームはできるだけ「SPF35」や「SPF50」など数値の高いものを選びましょう。「SPF」とは皮膚トラブルや皮膚がんの原因となる、紫外線B波をカットする紫外線防御指数を表し、数値が高くなるほど日焼けが始まるまでの時間が伸びます。3歳児は元気に動き回って汗をかくため、こまめに塗り直す手間を考えると「SPF50」の使用がおすすめです。また、UVクリームには「SPF」と一緒に「PA」という表記がされていますが、これは紫外線A波により皮膚が黒化する原因を防ぐUV-A防御指数を表します。表記された「+」の数が増えるほど効果が高くなるので、できるだけ「+」の数が多いものを選びましょう。

もちろん、肌トラブルの原因を避けるため、帰宅後はいつも以上にきれいに洗い流すことを忘れずに。