

第 1163 回放送分『紫外線』3 回目

ゲスト：島田 辰彦ドクター

二見いすず

今月のドクタートークは「紫外線」をテーマにお送りしています。
お話は、鹿児島県医師会 島田 辰彦（しまだ としひこ）ドクターです。
島田さん、よろしくお願いいたします。

島田辰彦Dr.

よろしくお願いいたします。

二見いすず

先週は、紫外線を浴びることでビタミン D が生成されるというお話でした。
もちろん紫外線対策は必要ですが、
食事からだけでは必要な量のビタミン D を摂ることが難しいため、
夏場はお昼に 2 分ほど太陽に当たるだけで
必要な量のビタミン D を補うことができるというお話でした。
今日は何について教えていただけますか。

島田辰彦Dr.

今日は、海外の紫外線対策についてお伝えいたします。
WHO の推定では、毎年 150 万人が紫外線によって皮膚がんを発症しています。
なかでも、オーストラリアは世界で一番皮膚がんを発症している国として
知られています。

二見いすず

どのくらいの割合で皮膚がんになる方がいらっしゃるのでしょうか。

島田辰彦Dr.

70 歳までに 3 人に 2 人が皮膚がんと診断されています。

二見いすず

それほど多いとは初めて知りました。

島田辰彦Dr.

オーストラリア人の多くは白人のため、紫外線に弱いのににもかかわらず、
かなり赤道に近い場所にいます。
そこでオーストラリアでは 1980 年に 3 S を合言葉に
子どもたちに紫外線対策の指導を始めました。

二見いすず

3Sですね。3つのSはそれぞれ何を指すのでしょうか？

島田辰彦Dr.

まず、Slip！これは「長袖のシャツを着よう」という意味です。

次がSlop！これは「日焼け止めを塗ろう」です。

そしてSlap!これは「帽子をかぶろう」です。

二見いすず

長袖、日焼け止め、帽子をかぶる、ですね。

島田辰彦Dr.

はい。現在はそれに2つのSが加わり、

Seek！「日陰を利用しよう」

Slide！「サングラスをかけよう」の5Sで、

Sun Smart プログラムとして展開しています。

二見いすず

この5S、Sun Smart プログラムの効果はどうだったのでしょうか？

島田辰彦Dr.

この結果、全世代での皮膚がんの発症率が上がっている中で、

Sun Smart プログラム実施後の世代では、下がってきています。

つまり、皮膚がんの発生抑制には幼少期からの紫外線対策が有効であるということです。

二見いすず

そうなんですね。オーストラリア以外の国々では

こういったプログラムは行われていないのでしょうか？

島田辰彦Dr.

アメリカやカナダ、フランス、イギリスなどで行われています。

オーストラリアの学校では、日焼け止めがタンクで置いてあるくらい徹底しています。

二見いすず

日本人は皮膚がんが少ないとは言え、先ほどの5Sの対策を
できるかぎり取り入れたいですね。

今月は、「紫外線」をテーマにお送りしています。

お話は、鹿児島県医師会 島田辰彦ドクターでした。

島田さん、ありがとうございました。

島田辰彦Dr.

ありがとうございました。