

第 1164 回放送分『紫外線』4 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、海外の紫外線対策についてお話しいただきました。
世界で最も多く皮膚がんが診断されるオーストラリアでは、
Sun Smart プログラムといって、子どもたちに
長袖を着ること、日焼け止めを塗ること、帽子をかぶること、
日陰を利用すること、そしてサングラスをかけることを指導しているとのことでした。
さて今日は何についてお話しいただけますか。

島田辰彦Dr.

今日は日本の紫外線対策についてお伝えいたします。
日本における紫外線対策は、1980 年に化粧品メーカーが
中高年女性の光老化予防のために、
紫外線対策の必要性を大きく発信したことが始まりです。

二見いすず

どちらかというと美容の観点から紫外線対策が始まったのですね。

島田辰彦Dr.

おっしゃるとおりです。そのためか、美白目的で紫外線対策をするという意識が
やや広がっていますが、本来の紫外線対策は生涯にわたり、
健やかな肌を保つための生活習慣です。
現在、日本臨床皮膚科医会、日本小児皮膚科学会では、
子どもたちのための紫外線対策の共同統一見解を発表しています。
さらにその中には、「紫外線は怖いものではありませんが、上手につきあっていくことが重要です」と、過
剰な紫外線対策を行わないよう促しています。

二見いすず

過剰ではなく適切な対策が大切ということですね。
どのような対策なのか詳しく教えてください。

島田辰彦Dr.

はい。まずは時間を工夫することです。
農家の人たちの生活の知恵でもあるのですが、
昼の時間帯は、屋外での作業や運動は控えることが大切です。
そして場所の工夫も大切です。日陰は日向のおよそ 50%減になるので、
テントやよしず等を積極的に利用するようにしましょう。
プールも天幕を張ったり、プールサイドにテントを準備するなどしましょう。

二見いすず

1 週目でもお話しいただきましたが、
水は 25%反射するとのことでしたので、プールでの対策も大切ですね。
他にはどのような対策が必要でしょうか？

島田辰彦Dr.

帽子ですが、キャップ型の帽子はつばが 7 センチあれば紫外線を 60%遮断、
ハット型であれば 65%遮断するので活用しましょう。
服は、ツイルのようなしっかりとし生地で、綿かポリエステル・綿の混紡素材のものがいいです。色は白か
淡い色がお勧めです。黒いと反射はしますが、
熱を吸収するので熱中症になるリスクが高まります。
来週は日焼け止めについて詳しくお伝えいたします。

二見いすず

分かりました。
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。