

まちのくすりやさん 第61号

今回のおはなし

- 「紫外線 子どもの肌と目 特に注意」
- 「ザ・タバコ」
- 「熱中症にご注意を」



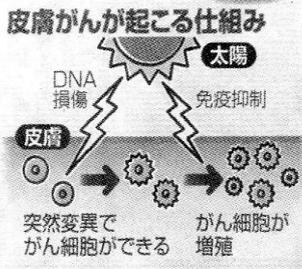
紫外線 子どもの肌と目 特に注意

紫外線（UV）は、波長の長さにより、A、B、Cの三つに分類されます。地表に届く紫外線の約9割はUVAで、肌を黒くし、シミやしわの原因になります。地表に届く量は少ないですが、より有害なのがUVBで、皮膚がんの原因にもなります。UVCは、上空のオゾン層に吸収され地表には届きません。紫外線は害がほとんどで、浴びた積み重ねが後々の健康に影響します。

特に、子どもの皮膚は、紫外線を通しやすく細胞分裂も盛んなため、子どもの頃大量に紫外線を浴びた人は、発がんリスクが高いそうです。

紫外線対策

日差しが強くなり、紫外線も気になる季節。美容だけでなく健康面での悪影響も少なくない。子どものうちから十分な対策をとっておきたい



日本臨床皮膚科医会が勧める屋外活動での対策

「学校生活における紫外線対策の具体的指針」より

- 1 時間の工夫**
影響を受けやすい時を避ける
 - 午前10時～午後2時は紫外線が強い
 - 春は肌が白くなっているので日焼けしやすい
- 2 場所の工夫**
日陰は紫外線が日なたの50%
 - テント、パラソル、よしず、木陰を利用
- 3 衣類の活用**
帽子や服で覆う
 - 帽子のつばは7センチ以上
 - 服は七分袖や襟付き。白が淡い色で、織り目の詰まった綿か綿とポリエステル混紡
- 4 サンスクリーン剤（日焼け止め）の活用**
 - SPF15以上あれば十分
 - 顔に塗る量はクリーム=パール大、液状=1円玉大。2度塗り
 - 2、3時間ごとに重ね塗りする

皮膚の病気と目の病気

	皮膚の病気	目の病気
急性	日焼け ・サンバーン(紅斑) 赤くやけどのようになる ・サンタン 黒く色素沈着する 免疫機能低下	紫外線角膜炎 雪や水面からの反射など強い紫外線によって、目の充血や痛みが起こる
慢性	シミ しわ 良性腫瘍 皮膚がん	白内障 翼状片 瞼裂斑

日焼け止めの選び方

PA +++ (UV-Aの防止効果が高い)

SPF 10 20 30 40 50 50+

数値が大きいほどUVBの防止効果が高い

日常生活(散歩、買い物)

屋外での軽いスポーツ、レジャー等

炎天下でのレジャー、リゾート地でのマリンスポーツ等

非常に紫外線の強い場所や紫外線に過敏な人等

紫外線は目の病気にもつながります。白目が黒目に進入する翼状片や白内障などが知られています。雪や水面からの反射など、強い紫外線で目の充血や痛みが起こる紫外線角膜炎もあります。紫外線の目の症状は、一度なってしまうと治せないもので、若い頃から予防が大切です！

女性の喫煙について

妊娠への喫煙の影響は？

妊娠しにくい状況になります。男性の精子に奇形が生じたり、受精を妨げるといふ研究報告もあります。女性が流産する確率も高まります。血液中にニコチンが入ることが大きな原因。ニコチンには発がん性、催奇形性（奇形を引き起こす性質）があります。こういった症状が必ず引き起こされるわけではありませんが、一因になり得ると考えられます。

出産後は吸ってもOK？

受動喫煙により、子どもに影響が出ます。集中力が欠けてしまったり、耳や鼻、喉、皮膚の病気になることもあります。喫煙者の呼気にニコチンが含まれるため、喫煙者が添い寝するだけで様々な障害が出る可能性があります。乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクも高まります。また、母親が喫煙している場合は、母乳もタバコのおいがすとされています。

熱中症にご注意を！！

高齢者の注意点

- ・のどがかわかなくても水分補給をするようにして下さい。
- ・部屋の温度をこまめに測るようにして下さい。

幼児の注意点

- ・東京都心で気温が32.3度だった場合、50cmぐらい（幼児の身長）は、35度を超え、また、さらに地面近くの5cmは、36度以上になると言われています。
大人が暑いと感じている時は、幼児はさらに高温の環境にいます。

こまめに **水分** を補給しましょう

(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>

「まちのくすりやさん」に関するご意見ご要望をお寄せ下さい。お待ちしております。

