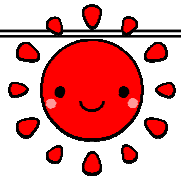
かばくん通信

佐藤小児科　院内報　No.122
2016年6月1日発行

SATO CLINIC

宮崎市清水３丁目１−１０　電話　２２−４７０５　予約専用　２２−６６０１
URL　http://ysatohpd.com/

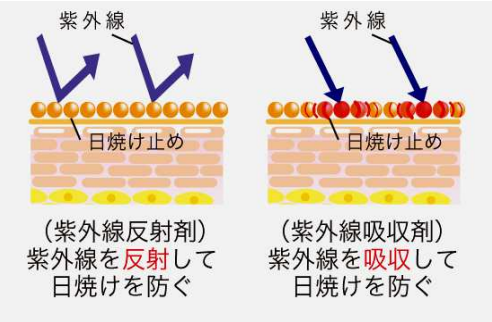


乳幼児の日焼け止めの選び方

紫外線のダメージは、幼い頃から蓄積されていき、シワやシミ、免疫力の低下や皮膚ガンの発症リスクを高めてしまいます。日差しが強くなっていく春先から紫外線が増え始め6月～7月が最も強くなります。また、午前10時～午後2時頃までに1日の半分以上の紫外線が降り注いでいるので、紫外線が強い季節には、できるだけその時間帯に長時間、戸外にいることがないように計画をたてましょう。今回は、乳幼児の日焼け止めの選び方を紹介します。

☆ノンケミカルのものを選ぶ

日焼け止めを購入する前に紫外線吸収剤を使っていないノンケミカルなものかどうかをチェックしましょう。紫外線吸収剤は化学原料で刺激が強く、かぶれを引き起こす原因になるので、避けてください。無香料や無着色のものなら肌への負担がさらに軽くなります。



（紫外線反射剤）
紫外線を反射して
日焼けを防ぐ

（紫外線吸収剤）
紫外線を吸収して
日焼けを防ぐ

日焼け止めのノンケミカルとは、
紫外線吸収剤を使っていない物のこと !!

☆ムラにならず、しっかり落とせるものを選ぶ

日焼け止めが乳幼児の肌に残ってしまうと負担がかかります。のびがよくてムラにならず、簡単に落とせる日焼け止めを選ぶようにしましょう。額、鼻筋、頬骨には丁寧に塗る。首の後ろや肩、手足の甲も忘れずに塗りましょう。また、SPF の高い日焼け止めは日焼けやシミの元となる UVB（紫外線 B 波）の制御効果が長時間続く分、石鹸では落ちにくいので注意が必要です。普段の外出であれば SPF20～30の日焼け止めで十分です。

☆海やプールへのお出かけは SPF が高いものを選ぶ

海やプールなど、直射日光を浴びる時間が長いときは、SPF30以上の高いものを使うか、普段使っているものを2時間ごとに塗りなおして乳幼児の肌を守ってください。
また帽子や UV カットの服を着せてあげましょう。

☆紫外線を防ぐには

つばのある帽子をかぶり、衣類は肌の露出がすくないものを選ぶ

炎天下では遊ばず日陰を選んで遊ぶ

日焼け止めを塗る