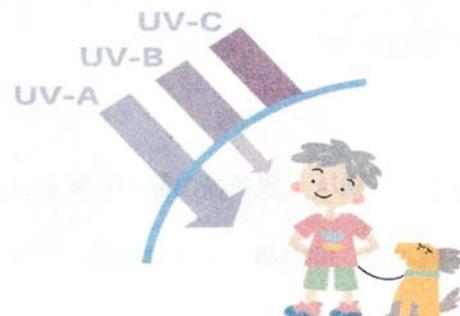




「紫外線障害から子供たちや若者を守りましょう」



- ・世界保健機構 (W.H.O.) から、子供たちを日光 (紫外線) から守るべきだとの結論が出ています。
- ・1998年に母子手帳から、日光浴の項目が消えました。
- ・2003年環境省から「紫外線保健指導マニュアル」が発行された。日常生活にとりいれやすい紫外線対策の⑥日焼け止めを上手に使いましょうとしている。

Q:日焼け止めクリームは、どうしたらよいでしょうか？

A:適切な紫外線対策を行うことは生涯にわたり健やかな肌を保為に大切な生活習慣のひとつです。
とされている。

- ・2008年学校における「第107回日本皮膚科学会イブニングセミナー@紫外線対策—解決に迎えた取り組み—」皮膚科医、学校長、学校養護教諭、学校薬剤師などのパネルディスカッションが行われた。その中で皮膚科医より一定の条件下では、日焼け止めクリーム(サンスクリーン剤以降SS)を、使用した学校と使用しなかった大阪内の14校を対象にプールの水質に差がなかったことが示された。

その後、複数の施設で【**プールの水質は汚染されない**】ことが証明されている。

★2015年日本臨床皮膚科医会、小児皮膚科学会から『**学校生活における紫外線対策に関する具体的指針**』ができました。

(日本臨床皮膚科医会のホームページ<http://www.jocd.org/>より誰でもダウンロード可能です)

学校生活における紫外線対策に関する具体的指針

紫外線対策は美容目的だけではなく、不必要に過剰な紫外線に曝露されることにより、健康にさまざまな悪影響が生じます。子どもの時から適切な紫外線対策を行うことは、生涯にわたり健やかな肌を保つために大切な生活習慣の一つです。

1. 屋外活動

1) 時間を工夫する

紫外線は、1日のうちでは早朝や夕方は非常に弱く、10時から14時が強くなります。なるべく紫外線の弱い時間に屋外活動を行い、紫外線の強さを表す UV インデックスを参考にして強い時間に行く時は紫外線対策をきちんと行いましょう。

1年の中では4月から9月が強く、皮膚は色素を増し角層（皮膚の最外層）が厚くなることで春先より夏から秋にかけて紫外線に対する抵抗力が強くなります。運動会など、長時間、紫外線を浴びる行事は春よりも秋が良いでしょう。

2) 場所を工夫する

日陰は日向の約 50%に紫外線が減るので、テントやパラソル、よしず等を積極的に利用しましょう。曇りでも晴天の 80%以上の紫外線が出ているので対策は必要です。

3) 帽子、服で覆う

帽子のつばが 7 センチあれば約 60%の紫外線をカットできるので、なるべく被るようにしましょう。七分袖や襟付きのように体を覆う部分の多い服のほうが紫外線から肌を守ることができます。生地の色は濃い色のほうが紫外線を吸収しますが、熱中症の懸念から、白か淡い色のもので、織目や編目がしっかりした綿かポリエステル・綿の混紡素材のものを選ぶと良いでしょう。

4) サンスクリーン剤を上手に使う

サンスクリーン剤の強さを示す SPF と紫外線防御能は直線的には比例せず、むやみに強いものを使わずとも SPF 15 以上であれば学校生活における紫外線対策としては十分です。ただし、たっぷりと均一に塗らないと期待通りの効果は得られません（塗る量は顔ではクリームならパール大、液なら1円玉大を手のひらに取って塗り伸ばし、同じ量で二回塗りしてください。首、胸元、腕や背中なども塗り忘れや塗りむらがないように塗ってください。）屋外活動の15分前までに塗ると肌になじんで青白さが目立たなくなります。また、効力が弱くなったり、汗で流れたりもするので、2、3 時間ごとに重ね塗りするとよい。

2. プール授業

最も肌を露出し、紫外線の影響を受け易いので、紫外線対策は重要です。

1) 時間を工夫する

紫外線の強い時間をなるべく避けましょう。

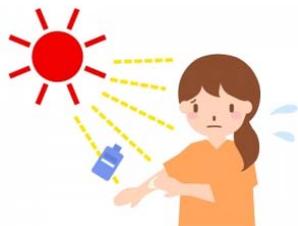
2) 場所を工夫する

室内プールの利用、プールの上に天幕を張るなどして泳ぐ時の紫外線を防ぐのが理想ですが、プールサイドにテントを用意すれば、泳がない時の紫外線から肌を守ることができます。

3) 服で覆う

プール外での体操着の着用や、泳ぐ時にラッシュガード^{*}を着用するのも紫外線防御に役立ちます。

ラッシュガード^{*}:紫外線防御 擦り傷から肌を守ることを目的としてプールやマリンスポーツ時に着用する衣類 身体にフィットして濡れても大丈夫な素材でできたTシャツのようなもの。



4) サンスクリーン剤を上手に使う

プールの水質汚濁が懸念されていますが、耐水性サンスクリーン剤を使用しても汚濁されないことは複数の実証実験で明らかになっています。必要な時には使用を許可しましょう。塗る時間は午前の授業であれば通学前に自宅で、午後の授業であれば昼休みに場所を決めて塗るようにすると時間の無駄がなくて良いでしょう。

3. 子どもが使うのに適したサンスクリーン剤

学校生活で用いるのに適したサンスクリーン剤は以下の条件を満たすものが推奨されます。

① 「SPF 15 以上」、「PA ++~+++」を目安

普通の学校生活においては高 SPF のものをむやみに使う必要はありません。

② 「無香料」 and 「無着色」の表示があるものに制限

③ プールでは「耐水性」 or 「ウォータープルーフ」表示のもの

紫外線は必ずしも怖いものではありませんが、上手に付き合っていくことは重要です。特に紫外線に短時間当たっただけで、真っ赤になるけれど色素沈着にならないお子さんのケアは大切です。

平成27年9月



日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会



これらの経過により、保育園、幼稚園ではプールの上にテントを張る、帽子に日焼け止めと思われるものが付け紫外線対策が始まっています。一方、小、中、高校の実際の現場ではプールの水泳授業時のSSの使用を禁止している学校が少なくありませんつまり水泳学習の注意事項「校学校水質管理上・日焼け止めの使用はできません」や「日焼け止めクリームは使えません。ラッシュガードは可です」などの文章が配られていた学校があります。学校では、なかなか、SS使用への理解が遅れていることが今のところの現実です。またSSの使用制限のアンケートが平成27年下旬まで、小、中、高、特別支援学校でのアンケート結果でSSを禁止しているが30%~50%あります。

ただし、公益財団法人 学校保健会から平成28年改訂版として、(学校の先生の副読本と思われる)「学校における水泳プールの保健衛生管理」に我々の主張がやっと認められ、資料として採用され、日焼け止めの使用が記載されています。なおラッシュガードは、(とんねるず)のモジモジ君で出てくるような顔の部分が開いたタイツのようなものです。しかし紫外線の害は残念ながらラッシュガードでカバーできない、顔に多く出るので。

紫外線による皮膚障害

光老化した皮膚

(シミ、しわ、年齢的なイボ)



老人性イボ (脂漏性角化症)



皮膚がん（皮膚がん、日光角化症、基底細胞癌など）

日光角化症



紫外線の害としては、光老化（シミしわ）、皮膚がん、免疫力の低下（例えば強い紫外線を浴びると口唇ヘルペスができる事がある）ちなみに紫外線角膜炎、白内障にもなると書いてあります。一方学校でのゴーグル許可率は、ほぼ100%です。紫外線による障害は、生まれた時から蓄積するものなのです、30歳まで特に子供の時から紫外線から皮膚を守る事が大切です。

昔は、夏日焼けすることはまったく気にしておりませんでした。むしろ日に焼けた肌の方が健康そうに見え競って日に焼けていました。実は文部省もプールでのSSの使用を禁止していません。最近まで運動中に水を飲むことは、なんとなく禁止されていたしました。足を鍛えるためか、うさぎ跳びをしていませんでしたか。大リーグに行った、日本の優秀なピッチャーが比較的早くメスを入れるケースが多いと思いませんか。投球制限の議論も始まっています。

ただし熱中症は一過性ですが、残念ながら紫外線による皮膚障害は、蓄積するもので子供たちが高齢者になって学校でSSを禁止した、大人は、もういないかもしれません。ヒトが日光に浴びるのは18歳までに半分以上浴びます。どうか子供たちを日焼けから守りたいものです。もちろん外で遊ぶ楽しさや、日に焼ける良い点を全く否定するものではありませんし紫外線は必ずしも怖いものではありません。SSでかぶれる子供もいるかもしれません、薬ではないので全額自己負担になります。

我々は、子供を紫外線による皮膚障害から子供を守るため、水泳授業の時やプライベートでプールに入る時、一律に日焼け止めを禁止にするのは止め、上手に日光と付き合っていくことを提案したいと思います。