

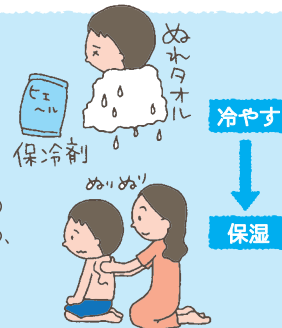
日焼け

赤くなるだけの軽症から痛みを伴う中等症、水疱ができる重症まで色々です。「日焼けはやけど」と考えてください。皮膚の表面は炎症を起こしています。

おうちケアのポイント **冷やして保湿**

赤みが出ている

濡れタオルや保冷剤をタオルで包んだもので患部を冷やします。冷やした後は傷んでバリア機能の損なわれている肌をケアするため、ローションなどで保湿してください。



赤みが引かない・痛みが強い

病院受診を検討してください。水疱は破らないで。

ステロイド入りの軟膏を塗ります。市販の軟膏は、冷感を感じさせる成分など色々入っているため、製品によっては傷みがひどくなることも。また日焼けは治ってくると痒みが出ることもあり、その場合抗アレルギー薬を内服します。



❌ 冷感スプレーやジェル・熱冷まし用シートなどは NG

涼しさを感じるような製品(薬品)は痛みが増すので日焼けの対処としては誤り。



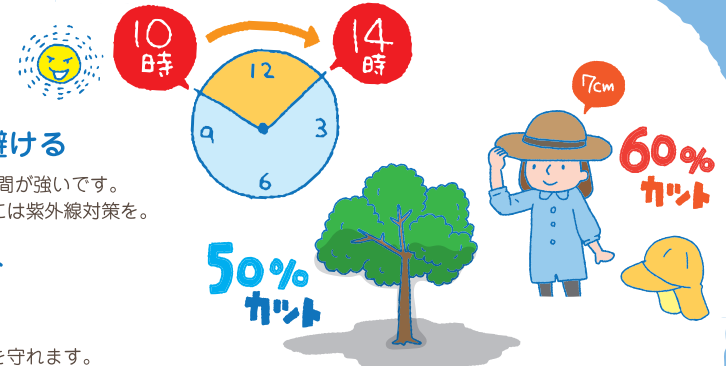
日焼けの予防

☐ 紫外線の強い時間帯の屋外活動を避ける

紫外線は1日のうちで早朝や夕方が弱く、10時から14時の間が強いです。屋外活動はなるべく紫外線の弱い時間帯に行い、強い時間帯には紫外線対策を。

☐ ひかげ、帽子、服装で紫外線をカット

日陰は日向より紫外線が約50%に減ります。帽子のつばが7cmあると、紫外線を約6割カットできます。七分袖や襟付きなど、体を覆う部分が多いほど紫外線から肌を守れます。



乳児期(0~1歳) 物理的な防御を中心に

まずはベビーカーの日よけ・幅広のつば付き帽子・衣類などで物理的な紫外線防御を。乳児期も幼児期も保湿によるバリア機能向上は日焼け止め対策としても有効です。

日焼け止めには経皮吸収やかぶれのリスクがあります。生後6ヶ月を過ぎ皮膚に何のトラブルもない部分には使用可です。



幼児期(1歳~) 物理的な防御・日焼け止め

帽子を嫌がったり暑がって勝手に服を脱いだりコントロールが難しくなりますが繰り返しいい聞かせていくことが大事です。同時に日焼け止めを使っていきます。



日焼け止め

数値が高いとかぶれやすく、むやみに数値の高いものにする必要はありません。晴れた日の午前10時~14時に戸外に出る時に使い、衣服から出ている皮膚に塗ります。子どもには、こまめな塗りなおしを。

☐ こまめな塗りなおし 大切!

2~3時間ごとに塗り替える。
低年齢児は SPF 低めで 1~2時間ごと。

☐ 十分な量を塗布 大切!

☐ プール・海・山では汗や水に強いものを

普段と使い方の基本は同じです。「耐水性」や「ウォータープルーフ」のものを。

☐ 風呂では石鹸などで泡立てて洗いよくお湯で流す

子どもにえらぶ時は

ベビー用
(無香料・無着色)
SPF15~20

SPF
大きい=UVB(中波長紫外線)に対する防御効果が高い。
小児は15以上であれば十分。

子どもにえらぶ時は

PA++~
+++で
あれば十分

PA
大きい=UVA(長波長紫外線)に対する防御効果が高い。
PA+~PA++++までの4段階

塗り方のコツ

顔ではクリームならパール粒大(7~8mm)、液なら1円玉大を掌にとって塗り伸ばし、同じ量でもう一度重ね塗り。厚く塗ると白っぽくなりますが、屋外活動の15分前までに塗れば肌になじんで目立ちません。

耳、首、胸元、背中、腕、手背なども忘れなく。



参考文献：1) 日本小児皮膚科学会 HP：保育所・幼稚園での集団生活における紫外線対策に関する日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会の統一見解、2015 2) 馬場直子：紫外線対策、小児内科 48(4)、618-623、2016