

# 医心 伝心

## 学校生活と紫外線対策

県医監事 佐藤 英敏

いよいよ夏本番の候となりました。この時期、屋外での活動が増え、海水浴やプール浴など肌の露出が増え紫外線に暴露される機会が多くなります。紫外線は太陽光のうち見ることも感じることも出来ない光線で全体の5～6%にすぎません。しかし、太陽光の良いところと言えばせいぜい精神的な解放感とビタミンD3の生成くらいで、悪い影響の方が圧倒的に多いのです。一生に浴びる紫外線量の50%以上が18歳未満の青少年期までに浴びると言われ、またその影響は一生継続くと考えられているので、この時期に適切な紫外線対策を行うことは大切な生活習慣の一つです。子供時代は細胞分裂も激しく、成長が盛んな時期で環境に対して敏感で、日焼けは後年の皮膚がんやしみ・しわや眼のダメージ発症のリスクを高めます。また免疫系の機能低下を引き起こします。子供達が多く時間を過ごし、体育授業、課外活動が豊富な学校生活では紫外線対策は不可欠です。

日本臨床皮膚科医会では、子供や保護者ならびに先生向けに具体的指針として、屋外活動では活動時間を紫外線の弱い時間帯に工夫すること、テントの設置などで日蔭を利用すること、帽子や服でできるだけ皮膚を覆うこと、サンスクリーン剤を上手に使うことなどを挙げています。また、プール授業は最も肌を露出し、紫外線の影響を受けやすいので上述の工夫が必要であるにもかかわらず、学校へのアンケート調査では、回答のあつ

た学校のうち、何らかの対策を実施中が56%でした。そのうちサンスクリーン剤の使用を許可あるいは条件付きで許可は約46%で、禁止している学校の禁止の理由としてプールの水が汚れる、水質管理の問題との回答が60%以上ありました。しかし、耐水性サンスクリーン剤を使用しても水質汚濁はないとする複数の実証実験があり、必要時には使用を許可すべきと考えます。子どもが使うのに適したサンスクリーン剤はSPF15以上でPA++～+++、無香料・無着色表示のもの、プールでは耐水性やウォータープルーフ表示のものが目安です。

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。

