

<日焼けの対処法>

暑い季節になるにつれて海や川での水遊び・キャンプなど外で活動する機会も増えてくると思います。

今回は紫外線や日焼けをしすぎた時の対処法等についてお話します。

紫外線量は一年のうちでも、春～秋にかけて多く紫外線の浴びすぎは皮膚がやけどをしたり、紫外線で目を傷める事もあります。日焼けをしすぎると皮膚が赤くなったり、ひどい場合だと水ぶくれが出来たりします。また最近ではオゾン層が破壊され有害な紫外線が地上に到達し、皮膚がんの発生頻度も高くなっています。

しかし、骨を作る過程において紫外線は必要です。骨の生成に必要なビタミンDは紫外線を浴びる事によって活性化されます。ビタミンDを活性化させるために必要な紫外線量は地域によって異なりますが、1日で約10分～30分位です。

このように人体において紫外線を浴びる事が必ずしも悪い事ではなく、紫外線を浴びすぎない事と、酷く日焼けをしてしまったらどう対処するのが大切です。

対処法として例にあげると、やけどのような水ぶくれが出来てしまったら無駄に触らずに、清潔なガーゼで保護して近隣の病院へ受診

する事をお勧めします。特に海や川は水からの照り返しが強いので重症化しやすいので注意して、これからの季節楽しい思い出が苦い

思い出とならないように気を付けて健康的な生活が送れるように心掛けましょう。