

バルナバキッズ便

2021年8月 第31号

聖バルナバ病院 小児科外来

日差しが強くなり、汗ばむような日が続き本格的な夏がやってきました*

今回は紫外線が強いこの季節、皆さんが色々気になる紫外線対策・スキンケアについて紹介していきたいと思います。夏の紫外線から子どもの肌を守り楽しい夏を過ごしましょう。

Q1. なぜ紫外線対策をしないといけないの？

A. 子供の頃に紫外線を浴びすぎると、20歳を過ぎたころからシミ・しわが出たり皮膚がん・白内障になる可能性があがると言われています。最適な紫外線量は個人差があります。正しい知識を持ち浴びすぎに注意しながら上手に紫外線と付き合いましょう。

Q2. 赤ちゃんの紫外線対策はどうしたらいいの？

A. 天気のいい日のお散歩は、強い日差しが直接赤ちゃんにあたらないよう工夫しましょう。
涼しい時間帯に出かける。
☆薄い長袖を着せる
☆帽子やベビーカーの日よけを利用する
☆日焼け止めに上手に使いましょう

Q3. あせも予防のケアはどうしたらいいの？

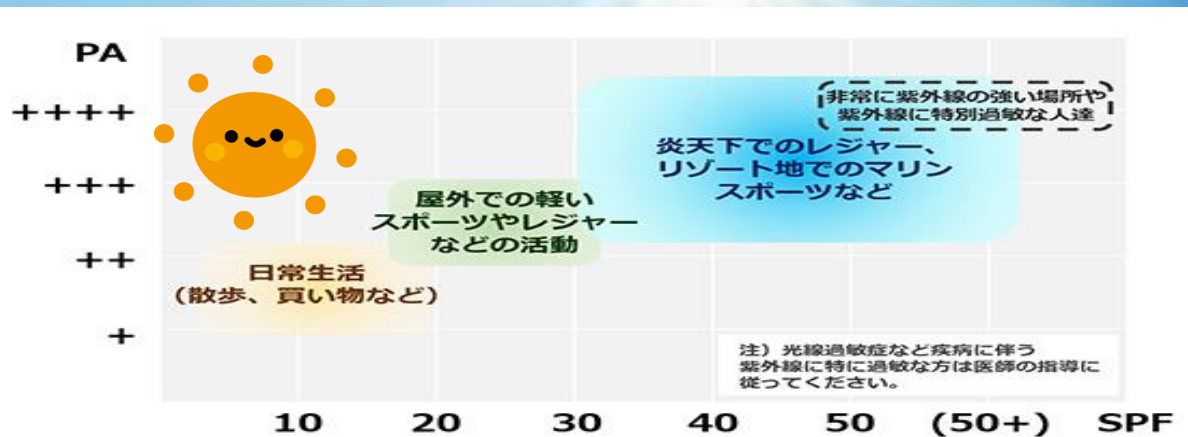
A. あせも予防には、上着の下に綿などの吸湿性のよい肌着を1枚着せ、汗をかいたらこまめに取り替えましょう。上着は、袖のあるものの方が、わきの下の汗を吸ってわきの下の皮膚トラブルを予防します。

生活シーンに合わせた日焼け止めの選び方

(紫外線環境保健マニュアルより参照)

☆日焼け止めは、低刺激で赤ちゃんの使えるものを選びましょう

※ 使用する際は、パッチテストを行いましょう。また、使用後はしっかり洗いましょう！



紫外線予防とビタミンD

日光を浴びると皮膚の下でビタミンDが合成されます。ビタミンDは腸からのカルシウムの吸収を促進、骨の強化や感染症の予防にも働くと言われています。そのため、ビタミンDが不足すると骨が軟化する可能性があります。紫外線予防をしたときは、ビタミンDをしっかり補うようにしましょう♪

ビタミンDが多い食材



きのこ類

しめじや生しいたけのかさは細かく刻んで離乳食9か月頃～
エリンギは12か月頃から使えます♪



白身魚

しらすとカレイは離乳食6か月頃～
鮭は7か月頃から使えます♪