

日本臨床皮膚科医会 学校保健委員会

副委員長インタビュー

日本臨床皮膚科医会学校保健委員会副委員長

(島田心介 科院長)

島田 辰彦氏



日本臨床皮膚科医会の学校保健委員会が「学校生活における紫外線対策に関する委員会指針」を会報に発表した。会

員からの意見を募り、

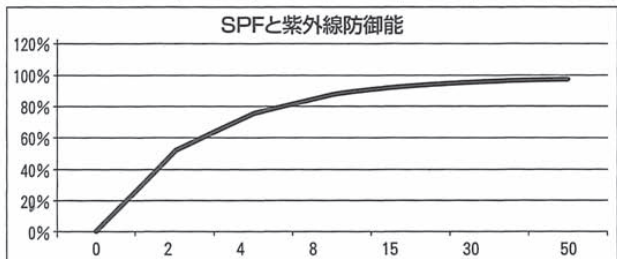
来春には医会の統一見

解として学校現場に提言していく方針だ。

具体的な内容は「屋外活動」「プール授業」「子どもが使うのに適したサンスクリーン剤」の3項目。島田辰彦・同委員会副委員長は「予防という意味では、すでにサンスクリーン剤に頼

SPFと防御能の関係

SPF	0	2	4	8	15	30	50
紫外線防御率	0%	50%	75%	88%	93%	97%	98%



Fitzpatrick's Dermatology in general medicine 第6版のデータを転用
透過率の理論値より計算 防御能(%)=1-1/SPF

外線から肌を守る
ことが大切です」
指針案による
と、帽子のつばが
7cmあれば約60%
の紫外線をカット
できるという。活
動場所は日陰を選
び、プールではプ
ールサイドにテン
トを用意し、泳が
ないときの紫外線
対策も講じること
が肝要だ。

「これらの工夫
です」
「大切なのは塗る量で、
顔ではクリームならパール
大、液なら1円玉大を手の
ひらにとって塗り伸ばし、
同じ量で2回たっぶり塗っ
てください。また、汗で流
れるので2、3時間ごとに
重ね塗りすればより効果的
です」

学校生活での紫外線対策の委員会指針

医会の統一見解まとめ来春提言へ

るのではなく、まずは屋外
活動の時間帯を考慮し、着
衣や帽子で紫外線対策をき
ちんで行うことが重要で
す」と話す。

「つまり、屋外活動はな
るべく紫外線の強い10時
14時は避け、帽子や袖、襟
のついた衣服を着用して紫
みを使う必要はない。グラ

をしたうえで、さらに防ぎ
きれない場合には、サン
スクリーン剤をしっかりと上
手に使ってほしいと思いま
す」

学校生活で使うスクリー
ン剤はSPF15以上であれ
ば、高SPFのものをむや
みに使う必要はない。グラ
副委員長は話している。

紫外線は
皮膚の老化
や皮膚がん
の原因にも
なる。その

フ(図)の
ように、サ
ンスクリー