添乗員のための旅行医学 VOL.73

侮れない旅先での“日焼け”

夏休みシーズン、南国への旅行者も増えますが、気になるのが紫外線による日焼け。ひどい場合は、皮膚に水疱ができたり、皮膚ガンの原因にもなります。日焼けの防御策について、池袋さくらクリニックの倉田大輔院長に伺いました。

○紫外線が引き起こす症状、病気

太陽光には赤外線、可視光線、紫外線が含まれています。このうち日焼けの原因になるのが紫外線。軽い赤みから、治療が必要な水ぶくれまで、日焼けの症状はさまざま。また日焼けした結果、肌のDNA（遺伝子）にキズがついてシミやしわになったり、長期的（数十年）、大量に紫外線を浴び続けると皮膚ガンや白内障の原因にもなり得ます。

○〝うっかり日焼け〟に注意

赤外線で暑さを感じ、可視光線でまぶしさを感じるため、暑くもまぶしくもない場所であっても、紫外線を浴びています。注意したいのが、この〝うっかり日焼け〟。紫外線は曇りでも晴れの6割以上、雨天でも2割程度が地上に届きます。

○場所による紫外線の違いを知る

太陽から直接届く「直達光」だけでなく、遮蔽物が無い海や山では「照り返し（反射光）」が加わるため、さらに日焼けを悪化させます。水面で20％、砂浜25％、コンクリート・アスファルト10％、草地・土面10％以下、新雪80％の割合で紫外線も増えます。また標高が1、000m高くなる毎に約10％増加します。

○緯度による紫外線量の違い

紫外線は緯度が低い程、量が増えます。たとえば沖縄と北海道では緯度が20度違い、沖縄の紫外線量は約2倍多くなります。以下の場所は、どこも暑い国のイメージですが、緯度の違いで紫外線量も変わることを知っておきましょう。

北緯20度：那覇、台北（台湾）、香港（中国）、コルカタ（インド）、ホノルル（ハワイ）
北緯10度：メキシコシティ（メキシコ）、ダカール（セネガル）、バンコク（タイ）
北緯0度：パナマシティ（パナマ）、シンガポール
南緯0度：ナイロビ（ケニア）、マナウス（ブラジル）、ジャカルタ（インドネシア）
南緯10度：リマ（ペルー）、ケアンズ（オーストラリア）
南緯20度：サンパウロ（ブラジル）、ブリスベン（オーストラリア）
〈上記数値は目安〉

○日焼け防止対策

紫外線を防御するには、日焼け止めクリームはもちろん、ツバの大きい帽子を着用し、スカーフやタオルで首も防御しましょう。サングラス、衣類は紫外線防御効果があるものを。また白より黒い服の方が防御できます。ビーチリゾートでの遊泳時はUVカット機能に優れた素材〝ラッシュ・ガード〟がいいでしょう。

○日焼け止めの賢い使い方

日焼け止めクリームの紫外線防御指数は、SPF（PAは日本独自の基準）で示します。「日焼け止めを塗らない状態と比較し、肌が赤くなるまでの時間を何倍に延せるか」の指標です。通常、日光下にいると、平均20分で肌が赤くなります。ところがSPF20の商品を使用すると20×20分＝400分（約7時間）に延ばせます。

ビーチや紫外線の強い場所に旅行する際はSPF50がおすすめ。ただSPF値が高いと肌の負担になるため、肌が弱い人や子供は、パッチテストをしてから使うと安心です。鼻の下、耳の裏、顎・首、手の内側、足の甲は塗り忘れやすいので気をつけて。

虫除けと併用する場合は、日焼け止めを先に塗りましょう。

○日焼け後のケア

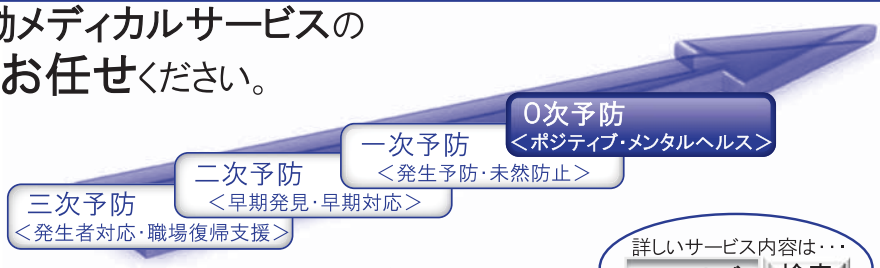
防御しそびれた場合は濡れたタオル、氷などで冷やして炎症を抑えることが大切です。また日焼けは、老化の原因となる活性酸素を発生させます。活性酸素から体を守るためには、ビタミンA、C、Eを含む食品が効果的です。南国フルーツで、ビタミンA、C、Eをバランスよく含む優秀な果物はグアバがトップ。パパイヤ、マンゴーもお勧めです。

企業の人事部門の皆様へ

“メンタルヘルス対策”に関する、このような悩み、ありませんか？

☑休職者が減らない　☑従業員のストレス耐性を高めたい　☑職場がギスギスしている　など・・・

その悩み、東京海上日動メディカルサービスの
TMS NAVIGATORにお任せください。



TMS NAVIGATOR

詳しいサービス内容は・・・
TMSナビ　検索

東京海上日動メディカルサービス株式会社
営業開発部 ✆03-5299-3104 ✉tmsinfo@tokio-mednet.co.jp