



## 実は怖い日焼け 予防を心得て

とが分かっています。で、に当てるか、氷水の入った袋などを当てて冷やします。水膨れができたり、

Q 効果的な予防方法を教えてください。

A 日焼け止めをごまめに塗りましょう。紫外線防止の効果を表すSPFとPAの両方が入っているものをおすすめです。十分な量を2〜3時間ごとに塗り直し、強い日差しを浴びて汗をかくときは、一度皮膚科で相談してみてください。

頻繁に塗り重ねます。その他に、UVカットのリップクリームや衣類を併用したり、帽子、日傘、メガネやサングラスを活用するのも良いでしょう。

【ホームページ】<http://www2.kanky.o.ne.jp/nisseki-w/>

※次回は6月4日号掲載

Q 日焼けとは。  
A 太陽の紫外線が急性の皮膚障害が生じることによって赤くなったり、ひどい場合は水膨れができたりと、軽いやけどと同じ状態になります。

Q 予防した方がいい？

A 日焼けは、しわ、しみの原因であると同時に、皮膚がんを引き起こすこ

Q 日焼けしてしまったらどうすればいいの？

A やけどと同様に流水



これらの記事等は新聞社の承諾を得て掲載しています。