



矢島新子

ドクターズヘルスケア
産業医事務所代表、
労働衛生コンサルタント

東京医科歯科大学医学部卒業、公衆衛生、メンタルヘルス専門。ロータリー財団奨学生としてパリ大学大学院留学。現在まで20社ほどで産業医、メンタルカウンセリングを行っている。

矢島新子の
ドクターズ
ヘルスケア

夏場の紫外線対策と 熱中症対策は 万全ですか

紫外線対策は万全ですか？
皮膚がん、白内障のリスクも上げてしまう…



夏はアウトドアの季節。梅雨が明ければ、いろいろな所にお出かけする機会も一層増えそうです。遠くの観光地に行くこともありますが、私は家の近くでテニス始めて2年。冬場に比べると夏場は体がよく動くので、ちょっとうまくなったような気がしてうれしいものです。

ただ、夏場は日焼け対策が必須。私の場合は、暑すぎて長袖のウェアは苦しいため半袖でプレーしてしまっていますが、本当は要注意。日焼けはシミやシワの原因となるだけでなく、皮膚がん、白内障のリスクも上げてしまうのです。WHO（世界保健機関）の発がん性リスク分類

では、紫外線は、危険性が最も高いグループ1に分類されています。これは、たばこやその他の発がん性物質と同じグループで、それほど危険が高いということです。最近では、長袖でも涼しいUVカットの素材などがありますので上手に利用するとういでしょう。

とは言うものの、紫外線をまったく浴びないようにすることはできないですし、むしろ、ビタミンDを体の中でつくるためには若干の紫外線が必要なので、何事もほどほどがよいようです。日焼け止めは汗で流れるためマメに塗り、サングラスの着用を。また、紫外線を浴びた後のお肌のお手入れは1週間後までが大切です。この間は特に頑張りましょう。

熱中症にもご用心。
小まめに水分と
塩分を取りましょう

紫外線対策もさることながら、夏の活動で気をつけたいのは、なんと言っても熱中症。気温の高さだけでなく、高い湿度に脱水症状が重なる

と、体温が異常に上がってくる場合があります。

突然目の前が真っ暗になったり、気分が悪くなつて頭痛がしたり、こむらがえりや強い疲れが出たりするのは、かなり危険なサイン。ひどいときには多臓器不全から死に至ることもあるので、熱中症といえども決して油断できません。

熱中症の対策として、汗で失われる水分を補うためにアイスコーヒーやビールなどを飲む人もいますが、これは間違いです。ビールやカフェインには利尿作用があるため水分補給にはならないのです。

また、水分補給だけでなく塩分の補給もとても大事ですので、電解質の含まれたスポーツドリンクがオススメです。特に子供や高齢者は熱中症にかかりやすいものと考えて十分に気をつけてあげてください。