

健康ぷらざ

No.159

企画:日本医師会

日光浴って、していいの？

昔は日光浴をするとかぜをひかなくなると言われて、子どもに勧められたものです。

ところが、日光にくり返し当たっていると、

皮膚の細胞の中にあるDNAが障害を受けて、

将来皮膚がんになりやすくなったことが分かってきました。

しかも、寿命が長くなったので、

一生のうちで日光に当たる時間は長くなっています。

そのため今では、母子健康手帳から

日光浴の勧めは削除されています。

しかし、あまり神経質になる必要はありません。

子どもにとって明るい光や戸外の遊びは大切なので、

そのときは、できるだけ直射日光を避けるように心がけましょう。



指導：こどもの城小児保健クリニック 院長 巷野 悟郎

◆待合室等に掲示し、患者さんにおみせください。