

## 日焼けと日焼け止め

小麦色の肌といって美と健康のバロメータのようにいわれた時期がありますが、過度の日焼けはシミ・シワのや白内障の原因になったり皮膚がんになることさえあるといわれています。

夏でも長袖や帽子紫外線カットの衣類などで予防することを心がけ、日焼け止めのサンスクリーンを上手に使うことを心がけましょう。

特に子供の皮膚細胞は紫外線の感じ方が大人より敏感です。子供のときの紫外線が大きくなってからの皮膚病の原因のひとつとも言われ始めておりますので真っ赤になるほどの日焼けは注意が必要です。

とはいえ、太陽が人に与える開放感などは、精神的にも心理的にも、大いにメリットがあります。過度に紫外線を浴びることの問題点を理解した上で、太陽の光を浴び楽しんでください。そのときは肌や年齢にあった日焼け止めを薬局の薬剤師に選んでもらうことも大切なことです。