

# 健康 交差点

知って役立つ「医師会」の情報⑰ — 紫外線対策

## 日焼けしてからの治療では遅い!?

No.78

### 【日常生活における紫外線予防対策】

- ① 紫外線の強い時間帯を避けましょう。
- ② 日陰を利用しましょう。
- ③ 日傘を使い、帽子をかぶりましょう。
- ④ 襟や袖のついた衣服で覆いましょう。
- ⑤ サングラスをかけましょう。
- ⑥ 日焼け止めクリームを上手に使いましょう。



### 日本医師会「健康交差点」

〒113-8621 東京都文京区本駒込 2-28-16  
Fax:03-3946-6295 E-Mail:kousaten@po.med.or.jp

健康交差点では、皆さんからのご意見・ご要望をお待ちしています。

日本医師会ホームページでもご覧いただけます。 <http://www.med.or.jp/kousaten/>

待合室に掲示してください。