



No.86

上手な医療機関へのかかり方④

日焼けしてからの治療では遅い!?

【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。



日焼け、免疫機能低下、
シワ、シミ、皮膚がん、白内障
などが考えられるよ。

紫外線は、浴びすぎると
健康に悪影響があることが
わかってきたんだ。

※日焼けの影響と思われる健康上の不安がある場合は、かかりつけの先生に早めに相談しましょう。