

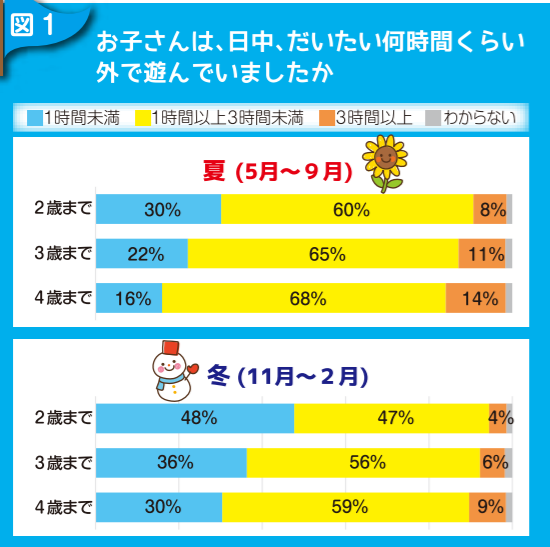
お子さんの外遊びと日光浴について

今年の夏、お子さんは外でいっぱい遊びましたか？
今回はお子さんの外遊びについての集計結果をご紹介します。

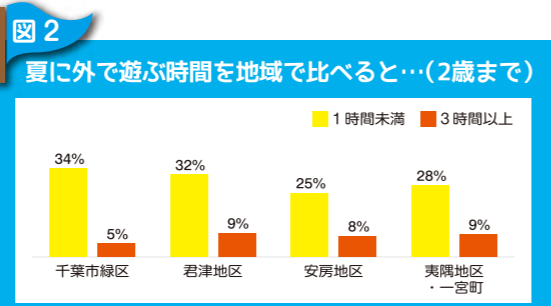
(2017年7月19日時点の回答にもとづくデータクリーニング前の暫定的な結果です)

どのくらい外で遊んでる？ (図1、2)

多くのご家庭が1時間以上3時間未満と回答していますが、夏も冬も、お子さんが2歳、3歳、4歳と成長するにつれて外で遊ぶ時間が長くなっていますね(図1)。



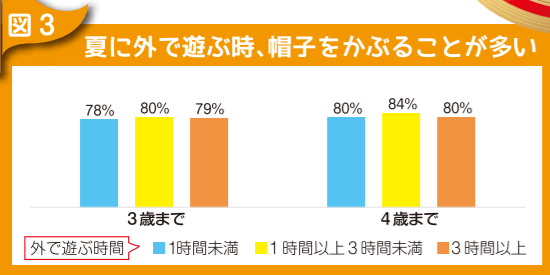
夏の外遊びの時間を地域で比べてみると、1時間未満の家庭が多い地区、3時間以上の家庭がやや多い地区などの違いが見られます(図2)。土地柄も関係しているのかもしれませんが。



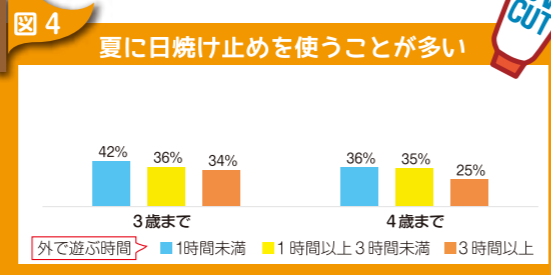
外遊びには、体を動かすことで筋肉や骨を鍛えたり、感覚が刺激されたり、発達に良い効果があります。暑い日や寒い日、忙しいときなどはお家で過ごすことが多いと思いますが、お子さんにはできるだけ多く外で遊ぶ機会をつくってあげたいですね。

夏の帽子と日焼け止め (図3、4)

夏は日差しが強いので、熱中症対策、日焼け対策として帽子をかぶったり、日陰で休んだりすることが大切です。夏に外で遊ぶ時には8割くらいのお子さんが帽子をかぶっていました(図3)。



夏に日焼け止めを使うことが多いお子さんは3割～4割くらいで、外遊びの時間が短いお子さんの方が日焼け止めを使う傾向が高いことがわかりました(図4)。



紫外線は浴びすぎても、防ぎすぎてもよくない

紫外線はシミ・シワなどの皮膚の老化に関係があり、白色人種では皮膚がんになりやすいため、紫外線対策が盛んになっています。でも、ビタミンD不足にならないためには、適度に紫外線を浴びることも必要です。ビタミンDは骨を強くするカルシウムやリンを食物から吸収しやすくする働きがあります。現代の日本では食生活が豊かになり、ビタミンD不足になることは少ないと考えられていましたが、最近また、子どもや若い女性・妊婦などでビタミンD欠乏症が増えています。ビタミンD不足で起こる子どもの病気に「くる病」がありますが、これは骨が十分に固くならず、O脚になったり、身長が伸びなくなる病気です。ビタミンD不足の主な理由は、食事などからのビタミンDの摂取不足と、紫外線不足です。

1) 摂取不足

母乳には免疫物質など赤ちゃんに大切な物質が含まれていて、スキンシップの点からもおすすめです。ただ、ビタミンDは、乳児用ミルクには多く含まれていますが、母乳にはわずかにしか含まれていません。母乳栄養の上に食物アレルギーなどで卵や魚を制限したり、食事に偏りがあると、十分なビタミンDをとることができなくなります。

ビタミンD
を多く含む食品

キノコ
(特にきくらげ、干し椎茸など)

魚
(イワシ、サケ、サンマ、ウナギ、シラス干しなど)

卵、いくら・すじこ

2) 紫外線不足

2013年に、1日に必要なビタミンD(5.5μg)を合成するために必要な日光浴の時間を示した論文が発表されました(表1)。千葉に近い「つくば」では、7月には10分間日光を浴びれば十分ですが、冬は紫外線が弱いので、12月の15時ごろの紫外線量では271分(4時間半)も必要です。毎日こんなに長く外に出ていることは難しいので、やはり食事からの摂取も大切ですね。

表1

ビタミンD 5.5μgを合成するために必要な日光浴の時間(晴れの場合)

	7月			12月		
	9時	12時	15時	9時	12時	15時
札幌	7.4分	4.6分	13.3分	497.4分	76.4分	2741.7分
つくば	5.9分	3.5分	10.1分	106.0分	22.4分	271.3分
那覇	8.8分	2.9分	5.3分	78.0分	7.5分	17.0分

国立環境研究所ホームページ
<http://www.nies.go.jp/whatsnew/2013/20130830/20130830.html>

最近は日焼け止めを使う方が増えています。日差しが強いときにはたくさんの紫外線を浴びないような工夫が必要ですが、紫外線が少ない時期にはある程度紫外線を浴びることも必要なので、時期に合わせて使いたいものです。日焼け止めには紫外線吸収剤、紫外線散乱剤ほか数種類の物質が使われています。紫外線吸収剤は白くならないので使いやすい反面、アレルギー反応を起こすことがあります。使いすぎや、小さなお子さんが口に入れてしまわないよう注意しましょう。



(図1、3、4の回答数:2歳4977~4979件、3歳3823~3857件、4歳1651~1678件)
(図2は参加登録地域の居住者のみ集計 回答数:4485件)