

# Sun Safety Tips

The most common cause of skin cancer is sun damage. Ultraviolet rays from the sun cause tanning and burning. Tanned skin is damaged skin, which can lead to dryness, wrinkles, brown spots and skin cancer. **This damage cannot be repaired.**

## How to Protect Your Skin from Sun Damage

- Stay out of the sun between 10 AM and 4 PM when the sun's rays are the strongest. Sand, water and the concrete around pools reflect most of the sun's harmful rays into shaded places.
- Apply a sunscreen before going outdoors even in the winter. The sunlight coming through car windows can damage your skin.
- Wear tightly woven clothing such as long-sleeved shirts and pants. If you can see light when holding fabric up to the light, the sun can get in. A wet t-shirt lets in almost as much sunlight as bare skin.
- Wear a tightly woven hat with a brim and sunglasses.
- Do not use tanning beds. The ultraviolet light causes premature aging and increases the risk of skin cancer.
- Certain medicines increase sensitivity to the sun. Avoid being in the sun when taking these medicines.

# 日焼け対策

皮膚がんの最大の原因は、日焼けによるダメージです。太陽からの紫外線によって肌が黒くなり、火傷をした状態になります。肌は日焼けするとダメージを受け、乾燥、しわ、しみ、皮膚がんの原因になります。日焼けによるダメージは治りません。

## 日焼けによるダメージから肌を守る方法

- 日差しがもっとも強い午前 10 時から午後 4 時の間は日光の当たる場所は避けましょう。砂、水、およびプールのまわりのコンクリートは有害な紫外線のほとんどを日陰に反射させます。
- 冬でも外出する前には日焼け止めを塗りましょう。日差しは車の窓を透過して肌にダメージを与えます。
- 長袖シャツや長ズボンなど目の詰まった服を着ましょう。布地を光にかざしたときに光が見えるようなら、日差しも通り抜けます。ぬれた T シャツを着用した状態は素肌とほぼ変わりません。
- 目の細かいつば付きの帽子をかぶり、サングラスをかけましょう。
- 日焼けサロンはやめましょう。紫外線は老化を早め、皮膚がんのリスクを高めます。
- 服用している薬によっては、皮膚が日差しに弱くなります。そのような薬を服用しているときは、日に当たることを避けましょう。

## How to Choose a Sunscreen

- Choose a sunscreen with a SPF factor of 15 or higher that also blocks the full spectrum of UVA light. SPF ratings tell you how well the sunscreen shields against UVA rays that burn and damage the skin.
- Avoid products that combine UV and insect protection in one bottle. The sunscreen may be less effective.
- Oil-free products are best for you if you get acne breakouts.
- If a sunscreen causes stinging, itching or a rash, try a fragrance-free formula.
- Cosmetics, moisturizer or make-up foundations with UV protection need a full teaspoon of the product on your face to provide good protection.
- Keep babies younger than 6 months out of the sun. Use a sunscreen made for babies but limit the time in the sun.



## 日焼け止めの選び方

- 日焼け止めはあらゆる紫外線をブロックする SPF 15 以上のものを選びましょう。SPF はその日焼け止めがどの程度 UVA を防ぎ、肌の火傷とダメージを防止するかを示す数値です。
- 日焼け止めと虫よけを兼ねた製品を使うのはやめましょう。日焼け止めの効果が小さい場合があります。
- にきびやふきでもものがあるときは、オイルフリーの製品が最適です。
- 日焼け止めが原因で痛み、かゆみ、赤みが出たときは、無香料の製品を試しましょう。
- UV カット効果がある化粧品、保湿剤、ファンデーションで十分なガードをするには、小さじ 1 杯の量を顔全体に使用しましょう。
- 6 ヶ月未満の赤ちゃんは日差しに当てないようにしましょう。赤ちゃん用の日焼け止めを使用し、日光の当たる場所に長時間出さないでください。



## **How to Use Sunscreen**

- Apply sunscreen at least 20 minutes before going outside.
- Use enough sunscreen to cover your body well. Do not forget to apply sunscreen to the nose, neck, tops of feet, rims of ears and the lips.
- Reapply sunscreen every 2 hours when outdoors, even if the label says the sunscreen is water-resistant, sweat-proof or all day protection. Put on more sunscreen when it is windy, after being in the water or after working up a sweat.
- Do not use expired sunscreen.

## **Check Your Skin**

- Check your skin monthly for skin changes. Tell your doctor about new or unusual bumps, spots, blisters or changes in a mole.
- Have your skin checked by a doctor every 3 years before age 40 and yearly after that. People at high risk for skin cancer may need to see their doctor more often.

## 日焼け止めの使い方

- 日焼け止めは外出の 20 分前までに塗ってください。
- 体全体をカバーするのに十分な量を使用しましょう。鼻、首、つま先、耳のまわり、唇にも日焼け止めに忘れずに塗ってください。
- 製品のラベルにウォータープルーフ、効果が 1 日中持続などと書いてあっても、外にいる間は 2 時間おきに日焼け止めに塗り直しましょう。風が強いとき、水からあがった後、汗をかいた後は日焼け止めに多めに塗りましょう。
- 使用期限切れの日焼け止めは使用しないでください。

## 皮膚のチェック

- 毎月、皮膚をチェックして変化がないか調べます。新しい、または見慣れない隆起、斑点、水ぶくれができたとき、またはほくろやあざに変化があるときは、貴方の医師にご相談ください。
- 40 才までは 3 年に 1 度、それ以降は毎年医師による皮膚のチェックを受けましょう。皮膚がんのリスクが高い人はより頻繁に医師の診察を受けることが必要な場合もあります。

6/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).