

オーストラリアで一番発生率の高いガンから肌を守りましょう。 Save your skin from Australia's commonest cancer

晴れた日の多いオーストラリアの天候は魅力的ですが、日光にあたりすぎると危険な場合があります。オーストラリアの皮膚ガン発生率と、皮膚ガンによる死亡率は世界最高です。

どうやって日光がガンの原因になるのですか？

光と暖かさが得られる太陽光線には、紫外線(UVR: ultraviolet radiation)と呼ばれる、目に見えない、肌で感じることもできない光線が含まれています。この紫外線は肌を傷つけることがあり、皮膚ガンの一の原因です。また、太陽光線は肌の老化を速め、白内障など一部の目の病気を誘発することもあります。

皮膚ガンになる危険性のある人は？

皮膚ガンになる危険性は誰にでもあります。肌が白く目の青い人の方がリスクは高いものの、肌の黒い人でも皮膚ガンになることがあります。野外で働く人にリスクがありますが、室内で働く人でも、週末や休暇中に日光にあたる人にはリスクがあります。ほくろやそばがすのある人の方がリスクが高く、子供の時に日焼けをしたり、日光にあたるが多かった人もリスクが高いと言えます。子供の肌の方が紫外線の影響を受けやすいこともあります。このため、子供や十代の若者に肌を守る習慣をつけさせることは大切です。

皮膚ガンとは、どれほど重度の病気ですか？

皮膚ガンには3つの種類があります。ほとんどの場合、その治療は簡単ですが、3種類の皮膚ガンの一つ、メラノマの場合には、早期に発見されないと命を落とすことがあります。

皮膚ガンの前兆は？

通常、皮膚ガンの最初の前兆は：

- できもの、ほくろ、そばがすの色や形、大きさが変わった。
- できものができている皮膚の部分に、それとは違う、新しいできものができた
- 原因がわからない傷跡のようなものが治らない。

上記のような変化に気づいた場合には、医師の診察を受けましょう。

皮膚ガンから家族を守るには、どうしたらいいでしょう？

紫外線が最も強い時間帯 -

午前10時から午後2時(夏時間の時は午前11時から午後3時まで)は日光にあたらぬようにしましょう。これは、紫外線が最も強い夏の間は特に重要です。自分やお子さんが野外に出る時にはいつでも、以下のことを行うようにしてください：

- 顔と首をカバーする帽子を被る -
後ろに首をカバーするフラップがついているつばの広い帽子や野球帽など。

- 目の詰まった生地で出来た、大きめの長袖のシャツと、長目のショーツ（または長いスカート）や長ズボンを身につける。
できるだけ日陰にいるようにする（ただ、雪、砂、コンクリート、水も紫外線を反射するので、衣服や日焼け止めクリームで肌を守る必要があることもあります）。
ラベルにSPF30+と書かれた、防水性のある広範スペクトル性の日焼け止めを使う。
日光にあたる20分前に塗り、2時間ごとに塗り直すこと。日焼け止めだけでは紫外線を完全に避けることはできないので、日焼け止めだけに頼らないこと。
12ヶ月未満の赤ん坊は日光にあてないようにする。避けられない場合には、紫外線の最も強い時間帯に外に出るのを避け、赤ん坊の肌を衣類や帽子で守る。
赤ん坊にも日焼け止めが必要です。日焼け止めを赤ん坊の顔や耳、手の甲など、外にさらされる部分に塗っても問題ありません。
家族皆の肌を定期的にチェックし、できものやほくろ、そばかすに変化がないかどうか確かめる（上述の皮膚ガンの前兆を参照）

紫外線から目を守るにはどうすればいいですか？

サングラスをかけ、つばの広い帽子を被って、目がつばの影に隠れるようにしましょう。

曇りの日も肌を守る必要がありますか？

はい。紫外線の最も強い夏の間は特に、紫外線は曇りの日でも肌や目に悪影響を及ぼすことがあります。

ソラリウムは肌に安全ですか？

いいえ。ソラリウム（本物のあるいは人工の太陽光線を使った日光浴室）は肌に悪影響を及ぼすことがあります。

より詳しい情報をお求めの方は、がんヘルプライン(Cancer Helpline)にお電話下さい（電話番号：13 11 20。シドニー市外の方は1800 422 760。月曜日から金曜日午前9時から午後5時まで）同ヘルプラインでは英語以外にも下記の言語で情報が得られます：

アラビア語 1300 301 625

広東語 1300 300 935

ギリシア語 1300 301 449

- イタリア語 1300 301 431

標準中国語（北京語）1300 300 935

上記電話番号は本書出版時有効ですが、継続的に更新はされませんので、電話帳で番号を確認する必要があるかもしれません。

英語で電話をすることが困難な方は、電話131 450の翻訳・通訳サービス（TIS: Translating and Interpreting Service）をご利用下さい。

マルチカルチュラル・コミュニケーションのホームページでは、これ以外にも日本語の保健関連情報をご覧いただけます：<http://mhcs.health.nsw.gov.au>