

# Sun Safety Tips

Stay safe in the sun to lower your risk of skin cancer. If you do not protect your skin, the sun can harm your skin over time. Sunlight is a natural source of ultraviolet (UV) rays. Exposure to UV rays can come from natural sunlight or man-made sources such as tanning beds or tanning lamps. The sun's UV rays can be harmful and damage your skin leading to:

- Wrinkled skin
- Sagging skin
- Dry skin
- Color changes on the skin
- Skin cancer

The main risk for developing skin cancer is too much sun exposure on unprotected skin. UV rays that damage skin the most are UVA and UVB rays, which cause tanning and burning of the skin.

## Things to Remember about Sun Exposure

- The sunlight coming through your car window can damage your skin.
- You can sunburn on a cloudy day. The sun's rays can pass through clouds on an overcast day.
- Snow, ice, sand, water and concrete around pools can reflect the sun's rays and increase your chance of sunburn.
- Everyone is at risk for skin damage and should protect their skin. People of all skin colors can get skin cancer.

# 日焼け防止には

皮膚がんのリスクを避けるために、日差しから身を守ってください。皮膚を保護しないと、長期間にわたって皮膚にダメージを与えます。日光は紫外線(UV)を自然放射します。紫外線は太陽光のほか、タニングベッドや日焼けランプなどの人工光から浴びる場合があります。太陽の紫外線は皮膚に有害であり、ダメージを与え、以下の症状を引き起こします：

- 皮膚のしわ
- 皮膚のたるみ
- 皮膚の乾燥
- 皮膚の変色
- 皮膚がん

皮膚がん発症の主誘引は、皮膚を保護せずに日差しを浴びすぎることです。皮膚にダメージを与える最も有害な紫外線は、日焼けをもたらすUVA線およびUVB線です。

## 日光浴で注意すべきこと

- 車窓から入る日光も皮膚にダメージを与えます。
- 曇りの日でも日焼けします。太陽の紫外線は雲を通過するからです。
- 雪、氷、砂、水、プールサイドのコンクリートは日光を反射して日焼け度を高めます。
- 皮膚へのダメージを受けるリスクは誰にでもあるので、保護する必要があります。皮膚がんは肌の色に関わらず発生します。

## **How do I protect myself from skin damage?**

- Apply a sunscreen before going outdoors.
  - ▶ Use caution with spray sunscreens. Avoid getting it into the eyes, nose or mouth. Do not breathe in the spray. Spray the sunscreen into your hands and then apply it to your face, ears, and neck.
- Try to stay out of the sun between 10:00 AM and 4:00 PM when the sun's rays are the strongest.
- Wear protective, tightly woven clothing such as a long-sleeved shirt and pants. If you are sensitive to the sun, consider buying sun-protective lightweight clothing. Use an umbrella for shade.
- Wear a tightly woven hat with a round brim. The brim of the hat should be at least 4 inches wide.
- Protect your eyes from sunlight with sunglasses, even when walking short distances.
- Do not use tanning beds and tanning salons. Their UV light causes early aging and increases your risk of skin cancer.

## **How do I choose a sunscreen?**

- Choose a product that says "broad spectrum" coverage with a Sun Protection Factor (SPF) of 30 or higher. SPF ratings tell you how well the sunscreen blocks the sun's harmful UV rays.

## 皮膚のダメージを防止するには？

- 外出する前に日焼け止めを塗りましょう。
  - ▶ スプレー式の日焼け止めには注意が必要です。誤ってスプレーが目や鼻、口に入らないようにします。スプレーを吸い込まないようにするには、最初に手にスプレーしてから、顔や耳、首に塗ります。
- 日光が一番強い午前10時から午後4時の間は、日光に当たらないようにしましょう。
- 生地細かい長袖のシャツやズボンなど、皮膚を保護できる衣類を着用しましょう。日光に過敏な体質であれば、日焼け防止用の軽量の衣類をお求めください。日傘を使用しましょう。
- 縁のある生地細かい帽子をかぶりましょう。帽子は縁の広さが10 cm (4")以上のものを選びます。
- ちょっとした散歩に出掛けるときでも、サングラスをかけて目を保護しましょう。
- タニングベッドや日焼サロンを使用しないでください。そのような場所の紫外線は早期老化や皮膚がんのリスク増大につながります。

## 日焼け止めの選び方？

- 日焼け防止指数(SPF)が30以上の「広範囲」な保護を記載する製品を選びましょう。SPFとは、その日焼け止めが肌に有害な紫外線をどの程度防止するかを示す数値です。

- Products that are not broad spectrum or that are broad spectrum but have SPF values less than 15 will have a “Skin Cancer/Skin Aging Alert” on the label. These products will prevent sunburn but not skin cancer or early aging of skin. They are not recommended to protect your skin.
- If you are at risk for acne, use oil-free products. If a sunscreen causes stinging, itching or a rash, try a fragrance-free product that lists titanium dioxide or zinc oxide as an active ingredient.
- Avoid products that combine UV and insect protection in one bottle. The sunscreen effect may be reduced.
- Use make-up with UV protection plus moisturizer on your face. You should apply a full teaspoon on your face to provide enough protection from the sun.
- Keep babies younger than 6 months out of the sun. At 6 months, use a product made for babies. Limit sun exposure for babies.
- Certain medicines or types of make-up may increase your sensitivity to sun.

### **How do I use sunscreen?**

- Apply sunscreen at least 30 minutes before going outdoors. It may be helpful to apply sunscreen in front of a mirror to make sure your skin is fully covered.
- It takes at least an ounce of sunscreen, or enough to fill the palm of your hand, to cover all exposed parts of your body. Adjust the amount of sunscreen you use based on your body size.
- Remember to put sunscreen on your nose, entire neck, top of your feet, top of your ears, and your lips. Wax-based sunscreen sticks are less messy and last longer on these areas.

- 広範囲にカバーしない製品や広範囲にカバーしていてもSPF値が15未満の製品には、「皮膚がんリスクと皮膚老化の警告」がラベル表示されています。これらの製品には日焼け防止の効果はありますが、皮膚がんや皮膚の早期老化を防止する効果はありません。そのため、皮膚を保護する目的にはお勧めできません。
- にきびがしやすい方はオイルフリーの製品を使用してください。日焼け止めが原因となり、痛みやかゆみ、赤みが出たときは、有効成分として二酸化チタンや酸化亜鉛が記載された無香料の製品を試みましょう。
- 日焼け止めと虫よけを兼ねた製品を使用するのは控えましょう。この種類の製品は日焼け止めの効果が薄い可能性があります。
- 化粧品は紫外線保護と保湿効果のある製品を使用しましょう。顔を日差しから十分に保護するためには、大さじ一杯分を顔全体に塗ってください。
- 6ヶ月未満の乳児には日差しに当てないようにしましょう。6カ月後は、乳児用の製品を使用してください。乳児は過度に日光に当てないようにしてください。
- 服用中の薬や化粧品によって、皮膚が日差しに敏感になる場合があります。

### 日焼け止めの使用法?

- 日焼け止めは外出の30分前までに塗ってください。顔全体にしっかりと塗るために、鏡を使用することをお勧めします。
- 皮膚の露出部分全体をカバーするには、最低 28グラム (1オンス)、または手のひらいっぱいの日焼け止めが必要です。体のサイズに合わせて分量を調整してください。
- 鼻、首全体、足の甲、耳のまわり、そして唇にも日焼け止めを忘れずに塗ってください。これらの部位にはワックスベースのスティックタイプの日焼け止めを使用すると効果が持続し、また手が汚れなくて済みます。

- Reapply sunscreen every 2 hours when outdoors, even on cloudy days. No matter what the label says, you need to put on more sunscreen when it is windy, after being in the water, or after working up a sweat.
- Keep sunscreen nearby, in places such as:
  - ▶ Purse
  - ▶ Backpack
  - ▶ Car glove compartment
  - ▶ Boat
  - ▶ Golf bag
  - ▶ Patio / deck
- Check the expiration date on sunscreen. Throw away expired sunscreen.

### **Check Your Skin**

- Look at your skin every month. Ask for the handout “Melanoma and Skin Exam”. Tell your doctor about any new or unusual bumps, spots or changes in a mole.
- Have your skin checked by your doctor each year at your regular health visit. People at high risk for skin cancer may need to have their skin checked more often.

**Use a sunscreen regularly to help prevent skin cancer.  
Remember to use SPF 30 or greater.  
Burn patients should use SPF 40 or greater.**

- 曇りの日でも、屋外にいるときは2時間ごとに日焼け止めを塗り直してください。製品ラベルの記載にかかわらず、風が強いとき、水から上がった後、汗をかいた後は日焼け止めを多めに塗りましょう。
- 日焼け止めは常に手元に置いておきましょう。以下は参考です。
  - ▶ ハンドバッグの中
  - ▶ ボート内
  - ▶ リュックサックの中
  - ▶ ゴルフバッグの中
  - ▶ 車のグローブボックスの中
  - ▶ テラス/ベランダなど
- 日焼け止めの有効期限を確認しましょう。使用期限が切れたものは処分してください。

## 皮膚のチェック

- 毎月、皮膚のチェックをしましょう。「メラノーマと皮膚の検査」の冊子をお求めください。新しい、または見慣れない腫れや、斑点が認められたり、ほくろやあざが変化したときは、主治医にご相談ください。
- 毎年の定期検診では主治医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、もっと頻繁に医師の診察を受けることが必要な場合があります。

皮膚がんの予防のために、日焼け止めを定期的に使用してください。必ず SPF 30以上の製品を使用してください。火傷のある方は、SPF 40以上の製品を使用する必要があります。