

IARC 発表の皮膚がんのリスクに関する報道について

平成 21 年 7 月 30 日

日本セーフティ・タンニング協会 (JSTA)

この度、IARC＝国際がん研究機関が 29 日、イギリスの医学雑誌にタンニングマシンにも、喫煙と同じレベルの発ガン性のリスクがあると発表し、それが日本でもニュースとして報道されていますが、白人種と黄色人種の紫外線に対する抵抗力は異なり、日本人はもともと紫外線による皮膚がんの発症の可能性が低いと言われています。皮膚がん自体の原因も紫外線以外の要因が多数を占めています。過剰な紫外線を浴びることはリスクを伴いますが、JSTA では肌質に合った安全な利用方法を推奨し、加盟店に指導しています。

- IARC の見解の根底には、太陽の紫外線には皮膚がんのリスクがあるという考え方があります。
- タンニングマシンは、日光浴の代用（人工日光浴）として開発されたものです。そのため、太陽光線と同様の光線の組成ですが、安全性を高めて作られ、照射時間もコントロールができます。
- 肌色の白い人（白人／メラニン色素がでにくい人）が、強い日光を長時間浴びると、皮膚がヤケドして炎症を起こし、それをくり返していると皮膚がんのリスクが生まれます。そのため、肌色の白い人が、強い太陽光線を長時間浴びることは避ける必要があります。日光を浴びる場合は、日光の弱い時間帯に、短い時間、徐々に浴びて肌を慣らしていく必要があります。
- タンニングマシンも同様に、肌色の白い人が長時間浴びると、皮膚を損傷する可能性があります。そのため JSTA では国際基準のもとに、肌質別の利用方法を規定し、安全なタンニングを推奨しています。
- 紫外線と皮膚がんの関係は、イギリスとイギリス系の移民の多いオーストラリアで問題視される傾向が多いようです。その理由は、北ヨーロッパ系の白人の肌はメラニン色素を作る能力が低いために、紫外線に対する防衛能力が弱いという特徴があります。さらに子供は紫外線に対する防衛能力ができていないために、ヤケド日焼けする可能性が高くなります。そのため、毎年、バカンスに出かける前に勧告が寄せられるようです。
- 一方で、地中海沿岸のラテン系の人々や、日光の豊富な地域に住む人々には、メラニン色素を作る能力が高いために、紫外線を有害と考える人は多くありません。また多くの人々がタンニングマシンを利用しています。
- ちなみにメラニン色素は日光の紫外線のエネルギーを調整するために作られる体の自然な生理反応の一つです。
- 今回の IARC の発表の真意は、タンニングマシンも太陽光線と同様に、その使用には注意が必要である…、というものです。
- 人間はもちろん、動物も植物も、日光（紫外線を含む）の恩恵を受けて生存しています。IARC, WHO そして一般的な報道では有害説のみがクローズアップされ、必要性について触れられる機会が少ないのは、不思議であり、非常に残念なことです。
- JSTA では、国際基準に基づいたガイドラインを設定し、会員のタンニング施設並びに、利用者の皆様に安全なタンニングの指導に勤めています。詳細についてはホームページをご覧ください。

<http://safetytan.org>

●JSTA発行「タンニングガイド」P28-29

警告-利用上のご注意

<JIS規格に基づくタンニングマシン利用上の注意事項>

次に該当する方は、タンニングをご遠慮ください。

- 紫外線アレルギーの人
- 日焼けができない人(色素が作れない人)
- ヤケド日焼けで、現在、炎症を起こしている人
- 医師に日光浴を禁止されている人
- 疾病、ケガ等で治療中の人(医師に事前に相談のこと)
- 皮膚や目に障害のある人
- 紫外線の感受性を高める医薬品を使用中の人(特に抗生物質、睡眠薬、抗うつ剤、ビル、水虫薬、湿布などを使用中及び使用直後の人)
- 妊娠中の人
- 長時間のレントゲン(X線)照射を受けて4週間以内の人
- 飲酒後、体調不良、睡眠不足の人
- 16歳未満の人

次のことに、ご注意ください。

- ① 紫外線は、目および皮膚に障害を与えることがあります。また肌質や肌の状態により、タンニングの効果には個人差があります。自分にあったマシンを選択して、ご利用時間をお守りください。
- ② 初回のタンニングの際は、次のご利用まで48時間以上、二回目以降は24時間以上の間隔を空けて、肌の様子を見ながら、ご利用ください。
- ③ タンニングマシンのランプや光線を直視しないようにしてください。備え付けのUV保護用ゴーグルを使用してください。
- ④ コンタクトレンズは必ず、タンニング前に外してください。
- ⑤ 化粧品、香水等は紫外線に対する過敏性を増加させることがあります。タンニング前に必ず落としてください。
- ⑥ タンニングの前にオレンジ等の柑橘類を食べたり、果汁を肌につけたりしないでください。
- ⑦ 時計、ネックレス、ブレスレット等のアクセサリーは必ず、タンニング前に外してください。
- ⑧ 利用中に気分が悪くなった、異常を感じた場合は、ただちに使用を中止し、スタッフにお申し出ください。
- ⑨ タンニングの後は、十分な水分補給・肌の保湿を心掛けてください。
- ⑩ 刺青のある人は紫外線により色があせたり、皮膚に障害を与えることがあるので、タオル等で刺青をカバーしてください。
- ⑪ 「利用上のご注意」を必ずお守りください。ご不明の点はスタッフにおたずねください。

 **日本セーフティ・タンニング協会**
 〒153-0064 東京都目黒区下目黒2-19-6 TEL03-5496-9649

セーフティタンニング 1-Week プログラム

初めてのご利用や、久しぶりのタンニングで、下地がない方のための参考プログラムです。


肌質にあったマシンと利用時間の選択が重要。



肌に炎症やヒリヒリ感がある場合、おさまるまでさらに間隔をあけること。

- 通常利用** 7日目以降は、毎回、最低でも24時間以上の間隔をあげて、肌の様子を見ながら、ご利用下さい。一定の肌色を維持するためには個人差もありますが5~7日おきの利用が目安です。
- 下地作り** 海など、太陽の紫外線が強い場所に行く前に下地づくりをする場合、最後のタンニングマシン利用から2日以上空けて、肌の状態を落ち着かせてから、現地に行くようにしましょう。
- 屋外日焼** 屋外で強く日焼けした後に、タンニングマシンを利用する場合、3日以上の間隔をあげて、肌の状態の確認が必要です。炎症等がある場合、おさまるまで休息期間を設けましょう。

紫外線に対する肌の防御能力には個人差があります。肌質、現在の日焼けの状態に応じて、ゆとりのあるペースでご利用ください。ご不明点はスタッフまでお気軽にご相談ください。

 **Safety Tan JSTA**
 日本セーフティ・タンニング協会

●JSTA発行「タンニングガイド」P30-31

自分のスキントイプをチェック

下記の質問に答えてポイントを合計しましょう。肌タイプ別の解説は次ページをご覧ください。(次ページのグラデーションカラーリストはイメージ色です。腕の内側に当てて、自分の肌タイプをチェックしてみましょう)

質問	答え	点数	計
1 目の色は?	<input type="checkbox"/> 青/緑/灰色	0	
	<input type="checkbox"/> 茶色	2	
	<input type="checkbox"/> 濃い茶色/黒色	4	
2 髪の毛の色は?	<input type="checkbox"/> 青/緑/灰色	0	
	<input type="checkbox"/> 茶色	1	
	<input type="checkbox"/> 濃い茶色/黒色	2	
3 日焼けしていない時の肌色は?	<input type="checkbox"/> 透明感のある白色	0	
	<input type="checkbox"/> 白色	1	
	<input type="checkbox"/> 明るい茶系の白色	4	
	<input type="checkbox"/> 明るい茶色/黄色	6	
	<input type="checkbox"/> 濃い茶色	8	
4 身体にソバカスがありますか?	<input type="checkbox"/> たくさんある	0	
	<input type="checkbox"/> 少しある	1	
	<input type="checkbox"/> ほとんど無い	2	
5 強い太陽の下での日焼けは?	<input type="checkbox"/> サンバーン/皮がむける	0	
	<input type="checkbox"/> サンバーンを起こしやすい	1	
	<input type="checkbox"/> 時々サンバーンを起こす	4	
	<input type="checkbox"/> サンバーンを起こさない	6	
6 普通に日焼けをした肌の色は?	<input type="checkbox"/> 赤くなる/色が着かない	0	
	<input type="checkbox"/> 少し色が着く	1	
	<input type="checkbox"/> 普通の日焼け	4	
	<input type="checkbox"/> 濃い日焼け	6	
肌タイプ I 0~5		肌タイプ II 6~13	合計
肌タイプ III 14~20		肌タイプ IV 21~28	

【肌タイプの分類とタンニング限度時間】

紫外線に対する皮膚の防御能力には個人差があります。肌質、現在の日焼けの状態に応じて、照射時間を選びましょう。

- 肌タイプ0** 限度時間/0分
 敏感肌で紫外線アレルギー体質。
タンニングの利用はできません。
- 肌タイプ I** 限度時間/5~10分
 肌の色が非常に白く、敏感肌。
 日光を浴びるとシミやソバカスができてやすい。
 また赤くヤケド日焼けしやすい。
 日光を浴びてもほとんど褐色にならない。
 (メラニン色素が沈着しない)
- 肌タイプ II** 限度時間/10~20分
 肌の色が白く、少し敏感肌。
 日光を浴びるとヤケド日焼けするが、その後、わずかに褐色になる。
- 肌タイプ III** 限度時間/20~30分
 肌の色がいくぶん茶系で、敏感肌ではない。
 強い日光を浴びても軽いヤケド日焼けする程度。
 数回の日光浴で肌の色が小変色になる。
- 肌タイプ IV** 限度時間/30~40分
 普通の肌の色がこげ茶色で、日光を浴びるとすぐに褐色になり、きれいな肌色に落ちてなかなかさめない。

※上記は光源が100W×50本のマシンの参考例。ランプの種類、マシンの強度によって時間は異なる。