

保健師だより



第 257 号
2024 年 8 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

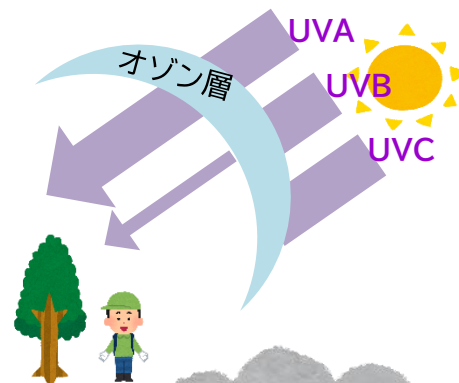
日差しが強くなり紫外線が増える時期です。太陽光は目に見える光のほかに紫外線や赤外線が含まれています。紫外線は目に見えず、赤外線のように熱として感じることもできないため、浴びていることを忘れがちですが、紫外線のダメージは、少しずつ蓄積します。

紫外線は波長によって 3 つにわけられます

UVA : 波長が長く雲やガラスなどを透過しやすく、多くが地表まで届き、皮膚の奥深くまで透過します。長時間あたるとシミやしわなどの皮膚へ影響があります。

UVB : 多くはオゾン層などで吸収されますが、一部は地表に到達し皮膚や眼に有害で、日焼けや皮膚がんの原因に。

UVC : オゾン層などで吸収され、地表には到達しません。



曇りの日も油断は禁物！薄い雲では紫外線の 80% 以上が通過します。



紫外線による身体への影響

長時間浴びた後に比較的はやく起きる変化

日焼け、紫外線角膜炎(雪目)、免疫機能低下

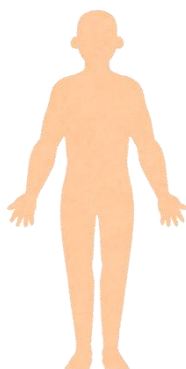
* 紫外線角膜炎は強い太陽光にさらされることで角膜が炎症を起こし充血や痛みが生じます。浴びた後数時間たってから症状が出る事が多く、1~2 日で自然治癒しますが、症状が改善しない場合は眼科への受診が必要です。

長期間紫外線を浴び続けることで起きる変化

しわ、しみ、皮膚の良性腫瘍、皮膚がん、白内障、翼状片(よくじょうへん)など

* 白内障は水晶体が白く濁り、視力が低下する眼科疾患です。日本人に最も多い皮質白内障は紫外線との関係が知られています。

* 翼状片は白目の部分が隆起して白黄色に変色し、瞳孔近くまで進行すると視力障害が起こります。



紫外線の浴びすぎを防ぐために

- ・日陰を利用する。
- ・日傘や帽子を活用する。
- ・肌はなるべく衣服で覆う。
- ・サングラスを利用する。
- ・日焼け止めを使う。



帽子のつばが 7cm 以上のものであれば、顔への紫外線を 60% 程度カットできます。

サングラスを適切に使うと、眼の紫外線暴露を最大で 90% カットできます。顔にフィットして、紫外線カット効果がある色の薄いサングラスがおすすめです。(※色の濃いサングラスでは瞳孔が開きやすく、眼の中に紫外線が侵入しやすくなります。)



特に注意が必要です！

紫外線が強くなる条件

太陽が頭上に来る正午ごろ
日本の季節では 6~8 月
標高が高い
雪や砂の上(紫外線を強く反射するため)



日焼け止めに記載の SPF は UVB を防ぐ指標で、数値が高いほど防止効果があります。一方 PA の表示は UVA を防ぐ指標で、+が多いほど防止効果高くなります。紫外線の強い屋外ではなるべく数値の高いものを使用し、2、3 時間おきに塗りなおしましょう。