

保健師だより

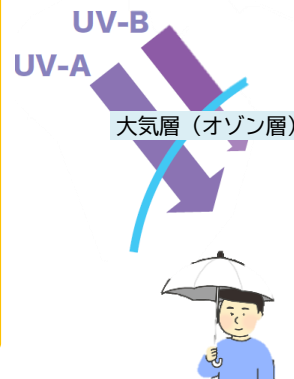


第 280 号
2026 年 7 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

紫外線の強い季節になりました。紫外線のダメージは気づかないうちに蓄積します。日焼けやシミに加え、浴び続けることで皮膚がんや白内障のリスクを高めます。また、強い日差しは体力を消耗し、疲れや熱中症リスクにつながる可能性があります。紫外線対策は暑さ対策と同じく、毎日の積み重ねが大切です。

実はこわい！ “見えない紫外線”

- UVB:ほとんどは大気で吸収されますが一部は地表に届きます。肌表面に作用して、日焼けや炎症、皮膚がんの原因に。
- UVA:雲や窓ガラスも通過しやすく肌の奥まで届きます。シミ、しわ、たるみなど肌の老化に関係しています。
- 紫外線の影響は肌だけではなく！細胞への負担(酸化ストレス)を増やし疲れやすさにつながる一因にも！



地表面	反射率
アスファルト	10%
新雪	80%
砂浜	10~25%
水面	10~20%
草地、土	10%以下
金属面	20~80%

反射する紫外線 “照り返し”にも注意！

- 屋外では空から降り注ぐ紫外線だけでなく、地表面で反射した紫外線も浴びています。紫外線の反射率は左図のように地表面の状態が大きく異なり、照り返しにも注意が必要です。また、屋外作業では、紫外線対策と暑さ対策を兼ねた用品の活用も効果的です。遮熱ヘルメットや UV カット機能付きウェア、ネックガード、長袖空調服など上手に取り入れましょう。

屋外作業では “目の防護”も重要です

紫外線は肌だけでなく、目にも影響を与えます。強い紫外線を浴びることで角膜が傷つき、充血や痛みを起こすことがあります。また、長年にわたる紫外線ダメージは、白目が黒目に入り込む「翼状片(よくじょうへん)」や、水晶体が白く濁る「白内障」のリスクを高めるとされています。

サングラスを選ぶ際は、右図の通り、レンズの色の濃さよりも「紫外線カット性能」が重要です。色が濃すぎると瞳孔が開き、かえって紫外線が入りやすくなることもあります。顔にフィットするタイプを選ぶと、横から入る紫外線も防ぎやすくなります。

ヘルメットで頭を守るように、“目を守る装備”も意識を！

チェック項目	おすすめのサングラス
※ 紫外線カット	UV400表示あり。 紫外線カット率99%以上
∞ レンズの濃さ	カテゴリ-3程度 (※カテゴリ-4は運転禁止)
∞ フレーム形状	顔にフィットする 大き目フレーム
🕒 価格	価格より性能表示を確認

知っておきたい ビタミンDと紫外線の豆知識

紫外線は浴びすぎに注意が必要ですが、体内でビタミンDを作る働きにも関わっています。ビタミンDは、骨や筋肉の健康維持に重要な栄養素です。一般的には、春～夏であれば手や顔に15～30分程度日光を浴びることで、必要量の一部が作られるとされています。ただし、長時間の日焼けは健康リスクを高めるため、過度に浴びる必要はありません。