

紫外線の影響

紫外線は、オゾン層破壊による紫外線増加といった環境問題だけでなく、紫外線の浴びすぎによる健康への影響も心配されます。

●紫外線とは

一般に「UV＝紫外線」と呼ばれ、太陽の光に含まれています。

ガンマ線	X線	紫外線C	紫外線B	紫外線A	可視光線	赤外線
短い←			波長			→長い

波長が短いほど身体への影響力が強いのですが、逆に、地球を取り巻くオゾン層にカットされやすくなります。

「ガンマ線」「X線」「紫外線C」は、オゾン層に阻まれ地上に届くことはありません。

地上に届く紫外線Aと紫外線Bは、肌が赤く炎症を起こしたり水ぶくれを起こしたりなどのいわゆる「日焼け」の原因となったり、シミやシワ、たるみ、皮膚がんの原因になります。

●紫外線量の変化

- ①季節による変化：4月ごろから増え始め7～8月がピーク
- ②天候による変化：晴れた日を100%とすると、曇りの日は約60%、雨の日は約20%
- ③1日の変化：正午を中心とした前後2時間が強い

●健康への影響

①急性

日焼け、紫外線角膜炎、免疫機能低下

②慢性

・皮膚

シワ、シミ、良性腫瘍、前がん症(日光角化症、悪性黒子)、皮膚がん

・目

白内障、翼状片

●予防

- ・外出やスポーツなどの屋外での活動はできるだけ紫外線の強い時間帯を避ける
- ・移動のときなども日陰を選んで歩く
- ・日傘をさす、帽子をかぶる、サングラスをかけるなどの直射日光を避ける
- ・できれば長袖の衣服を着用する

→地面に当たって反射する紫外線もカット

衣類の色はより濃いもの、生地は厚いものが効果的

また、UV加工されているものは色や厚さに関係なく紫外線をカットしてくれます

- ・日焼け止めを使用する

→顔はもちろん、忘れがちな首や手の甲・耳にも注意する

唇にはUVカット効果のあるリップクリームを使用する

※使用にあたっては用法・用量をきちんと守りましょう。水や汗で流れたり、衣服が触れたりして取れてしまうこともあります。個人差がありますが、効果を維持させるためには、こまめに塗り直すことが大切です。

