



# 所長便り



紫外線について

6月号



夏場を迎え日差しが強くなり、紫外線対策が気になるシーズンとなりました。

今回は簡単に紫外線のお話をします。

紫外線には UV-A、B、C の 3 種類ありますが、地表に到達する約 90% は UV-A で生活紫外線とよばれ、残り 10% は UV-B でレジャー紫外線とよばれています。UV-C はオゾン層に吸収されて地表にはほとんどありません。紫外線の強さですが、UV-A は波長が長く透過性が高いので皮膚の奥深くまで侵入しますが長時間浴びなければ甚大な健康被害はほとんどありません。一方の UV-B は波長が短く皮膚の表面にとどまるものですが、パワーが強くなり皮膚や角膜炎、皮膚がんの原因となります。強さの指標としては、気象庁が UV インデックス（紅斑紫外線強度）を発表しているのでご参考にしてください。

<http://www.jma.go.jp/uv/>

日常生活では、日中の正午をはさむ 2 時間が強く（夏の 1 日の約 60%、冬は 1 日の約 75%）曇天日でも晴天日の 60%~80% 降り注いでいます。また、都市部のアスファルトや雪山、砂地では反射紫外線も強いので要注意です。紫外線の健康被害で最近注目されているのは紫外線アレルギーです。「日光過敏症」「光接触皮膚炎」「光毒性皮膚炎」などがありますが、体質的なものから様々な化学物質、内服薬などがトリガーとなって皮膚症状だけでなく、頭痛やめまい、吐き気など多岐にわたる症状が出ることもあります。慢性疲労症候群と紛らわしいものもあるので、疑わしい場合は皮膚科で光線照射テストなどを受けてください。紫外線には健康に必要な作用もあります。人の体内でのビタミン D 合成に日光紫外線は欠かせないものなので、短時間の日光浴は必要です。

紫外線対策について、環境省が環境保健マニュアルで次の 6 点を発表しています。紫外線の強い時間帯を避ける、日陰を利用する、日傘を使う・帽子をかぶる、衣服で覆う、サン

グラスをかける、日焼け止めを上手に使う、です。どれも当たり前のことで UV カットの基本ですが、忘れずに実行することが大切です。日焼け止めについては、それ自体にも皮膚への負担があるので、SPF：(B 波防止) は 15 程度、PA：(A 波防止) は +~++ 程度を 3 時間位ごとに塗り直すのが効果的です。

