

今回の健康ニュースでは、夏本番に向けて『今日から始める紫外線対策』について考えます。

環境による紫外線

紫外線は、時間帯、季節、天候、場所、オゾン量などによって大きく異なります。

同じ気象条件での、ポイントを挙げてみましょう。

- ① AM10:00～PM2:00 の放射量は、1日の 60% を占めます(東京の夏の場合)。
- ② 晴天の新雪上では、直接の紫外線量に新雪に反射した紫外線量が加わります(100%+80%)。
- ③ 高度 1000m ごとに UV 量が+10～12%増加します。
- ④ 年間で見ると、屋内で働く人でも屋外で働く人の 10～20%の紫外線を浴びています。
- ⑤ 日陰は日向の 50%の UV 量です。
- ⑥ 水深 50cm では地表面の 40%の UV の強さです。

*EEAP2002・Q&A、一部改変



今日から始めよう！紫外線対策

① 紫外線の強い時間帯を避ける

紫外線は正午の前後、各地区で太陽が最も高くなるときに、最も強くなるそうです。

多少の時間の調整が可能な外出は、紫外線の強い時間帯を避けることをお勧めします。



② 日傘を使う、帽子をかぶる

日差しが気になる外出では、日傘や帽子の利用もお勧めです。帽子の着用は、眼の紫外線ばく露が 20%程度減少するといわれています。幅の広いつばのある帽子は、より大きな効果が期待できます。ただ、日傘や帽子は、太陽からの直接の紫外線は防げますが、大気中で散乱している紫外線まで防ぐことはできません。

③ 衣服で覆う

体を覆う部分の多い衣服の方が、首、腕、肩などを紫外線から守ってくれます。最近は沢山の UV 加工した衣類も出回っているので、活用するのもお勧めです。色は濃い衣服の方が紫外線の透過率は低くなりますが、熱の吸収率が高くなるため、暑い季節には、衣服の色も状況に応じて選びましょう。

④ サングラスをかける

サングラスや紫外線カットメガネを適切に使用すると、目への暴露を最大 90%カットすることができます。

しかし、色の濃いサングラスは、目に入る光の量が減るために瞳孔が日常より大きく開くため、かえって沢山の紫外線が目の中に侵入し、危険な場合もあるそうです。サングラスを使用する場合は、紫外線防止効果をはっきり示されているものを選びましょう。

⑤ 日焼け止めを上手に使う

日焼け止めの効果や特徴は商品によって異なります。いつ、何をやる時に使用するかなど、使用する状況によって使い分け、記載されている説明をよく読んでから使いましょう。家庭で過ごす時は、日中用の乳液・クリームなどで SPF・PA(日焼け止めの紫外線防止効果を示す指標)が表示されているものなども有効です。逆に、紫外線の強い季節にかなり長時間、炎天下でのスポーツ、ハイキング、海水浴など戸外で過ごす場合は高い効果を持つものを、海やプールなど水に入る場合には耐水性の高いものを使いましょう。また、時間の経過と共に、手が触れたり、汗をかいたりなどで落ちてしまうので、2～3 時間ごとに塗り直すことがお勧めのポイントです。