

日差しが強くなってくると、気になる紫外線。紫外線を浴びすぎた場合、光老化と言われる皮膚へのダメージや、皮膚症状の悪化、長年にわたる蓄積により皮膚癌や白内障などのリスクを高める健康障害が心配です。とはいえ、紫外線を一定量浴びることは、私達の体内でカルシウムが代謝される際に大切な役割を担っているビタミンDが生成されるなどの良い面もあります。日頃からの正しい知識をもち、上手に紫外線対策を心掛けましょう。

紫外線とは

太陽からの日射は、波長により「赤外線」「可視光線」「紫外線」に分類されています。「可視光線」よりも波長が短い物が「紫外線(UV)」です。「紫外線(UV)」は波長の長い方から、A・B・Cと3つに分類されています。季節や時刻、天候などにより、紫外線の絶対量や日射量に占める割合は変化しています。建物や衣類などにより、大部分が遮断はされますが、日中は日陰でも明るいように大気中での散乱による影響も大きいことがわかっています。中でも、私達に有害と言われるUV-Bは散乱光に占める割合が高くなっています。

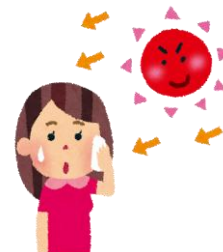


- ・UV-A : 大気による吸収をあまり受けずに地表に到達します。
UV-B ほどではないが、長時間浴びた場合は健康影響が懸念されています。
- ・UV-B : ほとんどは成層圏オゾンにより吸収され、一部が地表へ到達しています。皮膚や目に害を及ぼす紫外線で、日焼け、良性・悪性の腫瘍、白内障などの原因につながります。
- ・UV-C : 成層圏やオゾン、酵素分子によって吸収され、地表には到達しません。

紫外線の性質

- ① 薄雲りの状態では UV-B の 80~90%が透過しています。屋外では太陽から直接届く紫外線量と空気中で散乱して届く紫外線量がほぼ同程度になっています。
- ② 地表面の種類により紫外線の反射率は大きく異なります。(新雪 80%、砂浜 10~20%、コンクリート、アスファルト 10%、水面 10~20%、草地・芝生、土面 10%以下)。
- ③ 標高が 1000m 上昇するごとに紫外線量は 10~12%増加します
- ④ 年間で見ると、屋外で働く人は屋内で働く人の 10~20%多い紫外線を浴びています。

* WHO: Protection against exposure to ultraviolet radiation 1995

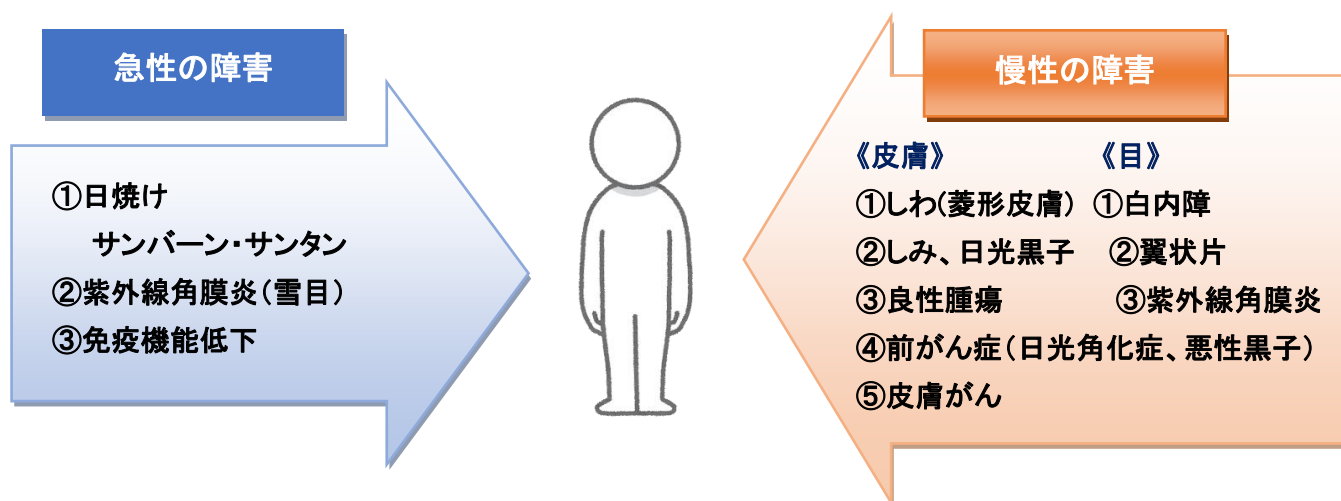


紫外線の強さと量

- ① 紫外線の強さは、時刻や季節、天気、オゾン量などによって大きく変わります。同じ気象条件の場合、太陽が頭上に来るほど強い紫外線が届きます。日中でいうと正午頃、そして季節でいうと6月~8月頃に最も紫外線が強くなります。
- ② 標高の高い所では、低い所より強い紫外線を浴びることになります。また、雪や砂などは紫外線を強く反射するため、スキーや海水浴などのときは、強い日焼けにつながるため、より意識した紫外線対策が必要です。
- ③ 直接日光が当たらない日陰においても、空気中で散乱したもの、地面や建物から反射したものがあつたため、紫外線対策には注意が必要です。

紫外線によるリスクが心配な病気

紫外線を浴び過ぎると、下記のような障害のリスクが高まるといわれています。



今日から始めよう！紫外線対策

① UVインデックスの活用しよう

UVインデックスとは、紫外線が人体に与える影響の度合いをわかりやすくするために、紫外線の強さを指標化したものです。気象庁では、紫外線対策を効果的に行えるように、UV インデックスを活用した紫外線情報を提供しています。紫外線の強度を数値化しているので、紫外線対策を意識する目安にお勧めです。



環境省/紫外線情報

<https://www.data.jma.go.jp/env/uvindex/>



11+	極端に強い	日中の外出は出来るだけ控えよう。 必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
8~10	非常に強い	
6~7	強い	日中は出来るだけ日陰を利用しよう。 出来るだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
3~5	中程度	
1~2	弱い	安心して戸外で過ごせます。

(WHO: Global solar UV index-A practical guide-2002)

② 紫外線の強い時間帯を避ける

紫外線は正午の前後、各地域で太陽が高くなるときに、最も強くなります。

時間の調整が可能な場合は、できるだけ紫外線の強い正午前後の時間帯を避けての外出がお勧めです。

③ 日陰の活用、日傘を使う、帽子をかぶる

日差しが気になる外出では、日陰を意識して移動する、日傘や帽子を活用して紫外線を遮りましょう。例えば、帽子は幅の広いつばのある帽子がお勧めです。しかし、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ないため、他の対策と併用することも大切です。



④ 衣服で覆う

半袖より長袖など、体を覆う部分の多い衣服の方が、紫外線から守ってくれます。最近は涼しい素材で、UV カット加工が施された衣類も多く出回っているのでお勧めです。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。

⑤ サングラス

サングラスや紫外線カットメガネの使用は、目への暴露を軽減することができます。しかし、色の濃いサングラスは注意が必要です。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、却って沢山の紫外線が目の中に侵入してしまうリスクが心配です。サングラスを使用する場合は、紫外線防止効果ははっきり示されているものを選びましょう。



⑥ UVカット加工が施されたカーテンや窓に貼るシートの活用

⑥ 日焼け止めを上手に使う

最近の日焼け止めというと、クリーム、乳液、ジェル、スプレータイプなど、様々なタイプの商品がお店に並んでいます。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のか、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。

紫外線の強い季節に、かなりの長時間、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、表示を参考に高い日焼け止め効果を持つものを、海やプールなど水に入る場合には耐水性の高いものが良いでしょう。

日焼け止めは、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もお勧めのポイントです。

* 日焼け止めの表示: SPF、PAとは

日焼け止めに記載されている「SPF」と「PA」、これらは、日焼け止めにおける紫外線防止効果を示しています。毎日、数値が高いものを選べば良いのでは無く、肌の負担も踏まえて「どの位の時間、紫外線を浴びるのか」を意識し、その日の状況を踏まえて日焼け止めを選ぶのがお勧めです。

* SPF は、＜Sun Protection Factor＞の略で、UV-B に対する防止効果を示しています。

SPF の数値は、2～50、それ以上は 50+と表示されており、数値が高いほどその防止効果が高まります。

* PA は、＜Protection grade of UV-A＞の略で、UV-Aに対する防止効果を示しています。

PA は、「PA+」～「PA++++」の4段階で表示され、+が多いほど UV-A の防止力が高まります。