

衛生委員会報告

「紫外線について」

資料作成 草野 裕子

★紫外線とは？

- 太陽の光には、目に見える光（可視光線）と、目に見えない赤外線、紫外線とがあります。

紫外線は、光のスペクトルで紫よりも外側になるのでこの名が付けました。英語の ultraviolet も「紫を超えた」という語から来ています。

紫外線は、太陽光の中で最も波長の短い光で、波長によって UVA、UVB、UVC にわかれますが、実際に地表に届くのは、そのうち UVA と UVB です。

- ・UVA 物質を透過しやすく、雲などの影響を受けにくいです。
- ・UVB 大気層（オゾンなど）で吸収されますが、一部は地表に到達します。
- ・UVC 大気層（オゾンなど）で吸収され、地表には到達しません。

★紫外線の影響は？

- 紫外線が人に及ぼす影響には次のようなものがあります。

◇良い面

①ビタミンDの生合成

ビタミンDはカルシウムを作るのに必要とされており、その目的で積極的に日光浴が勧められていた時代もありました。しかし、現在ビタミンDは食物から十分に摂取できるため、日常生活を送る上でまず不足することはないと考えられており、あえて日光浴する必要はありません。

②光線療法

皮膚科では、紫外線のB波の中でも一部の波長のみを、特殊な機械を使って照射する「光線療法」を行うことがあります。乾癬、アトピー性皮膚炎などの治りにくい皮膚病に対して用いられます。

◇悪い面

- ①日焼け（サンバーン）する ②光老化 ③皮膚の免疫反応を抑制する ④光線過敏症
- ⑤眼への悪影響 ⑥被爆

- 現在は、紫外線防止は幼児のときから始めて、一生継続するべきであると勧められています。

★紫外線による影響を防ぐには？

●普通の生活に取り入れやすい紫外線の予防法は6つです。

①紫外線の強い時間帯を避けましょう。

朝 10時から夕方4時頃までは1日のうちでも紫外線が強い時間帯です。

この時間は外出を控えたり、移動する時間をずらしたりすると効果的です。

②日陰を利用しましょう。

ただし、身体にあたる紫外線には、太陽からの直接のものだけではなく、空気中で散乱したものや、地面や建物から反射したものもあります。直接日光のあたらない日陰であっても、紫外線を浴びていることは忘れないようにしましょう。

③日傘を使い、帽子をかぶりましょう。

日傘や帽子も、太陽からの直接の紫外線は防ぐことができます。ただし、大気中で散乱している紫外線までは防ぐことはできないことを理解しておきましょう。

④袖や襟のついた衣服で覆いましょう。

皮膚に到達する紫外線を減らすための衣服としては、しっかりした編み目をもつ生地を選ぶことです。衣服の色よりもむしろ生地を重要視した方がよいでしょう。

⑤サングラスをかけましょう。

サングラスや紫外線カットメガネを適切に使うと、紫外線の眼への暴露を9割方カットすることが可能です。眼に入る紫外線は、正面方向からの光だけではなく、上下、後ろ、横からの光も、眼に入ってきます。

顔にフィットした、ある程度の大きさをもつメガネをかけるとよいでしょう。

なお、色の濃いサングラスをかけると、瞳孔が普段より大きく開くため、紫外線カットの不十分なレンズでは、かえって沢山の紫外線が眼の中へ入り、危険な場合があります。

⑥日焼け止めクリームを上手に使いましょう。

日焼け止めクリームは、正しく塗ると紫外線防止に非常に効果的です。

ただ、日焼け止めは知らず知らずのうちに顔をこすったり、汗をかいたりして落ちていることが多いので、2～3時間ごとに塗りなおすことを強くお勧めします。

また、量についても、正しい量を使わないと効果が不十分になりますので、一度に使う量は、日焼け止め製品の記述にある適量をしっかり使うようにしましょう。

特に頬骨や鼻の頭部は光を浴びやすいところなので、念入りに塗るようにしましょう。

★最後に

●太陽は様々な恩恵を人に与えてくれますが、紫外線に長時間さらされると、皮膚、目、免疫系へ急性もしくは慢性の疾患を引き起こす可能性があります。

無駄な日焼けを避けることで、必要のない身体の老化を防ぎ、日焼けによる癌の発生を抑えたり、健康を維持することに役立てることができます。