

パーソナルアシスタント町田通信

VOL. 67 2011年6月発行

◇健康診断と研修は必ず受けましょう。

パーソナルアシスタント町田では、年に一度は健康診断の受診と従業員研修及びカンファレンスの出席は必須となっています。健康診断書の提出が未だの方、従業員研修及びカンファレンスを参加されていない方は8月末日までに必ず提出して下さい（※パーソナルアシスタント町田の年度は8月末日となっています）。

この提出率が全従業員100%を満たさない場合、特定事業所加算（報酬単価10%UP）の対象から外れる可能性があります。対象から外れる場合、売上高の低下は、時給や福利厚生の低下を余儀なくされる可能性が高くなります。

健診の提出、研修の出席をお願いしてもご協力いただけない一部の悪質な方の場合は、契約解除の可能性もあります。必ず提出して下さい。

◇衛生委員会報告 ～紫外線について～

紫外線（UV）は太陽光に含まれる光のうちの一つです。量の違いはありますが、基本的に紫外線は一年中降り注いでいて、一日の中では正午頃（太陽が一番高く昇っている）、年間では6月から8月が最も紫外線が強くなると言われています。

○紫外線の分類

紫外線は波長の違いによってA、B、Cの3つに分類されます。

・UV-A

肌が黒くなる日焼け（サンタン）を引き起こします。肌の奥深くまで到達し、徐々に肌に様々な影響を及ぼします。又、オゾン層や雲・窓ガラスなども通り抜けやすいという性質を持っています。

・UV-B

日光浴などで肌が真っ赤に焼けたり水膨れができたりなど、肌が赤くなる日焼け（サンバーン）を引き起こします。エネルギーが強く肌表面の細胞を傷つけたりします。UV-Aに比べるとオゾン層や雲に阻まれ、地上に到達する量は少量です。

・UV-C

有害度が高いですが、オゾン層などに吸収されるので地上には到達しません。

○紫外線による効果

- ・ 殺菌効果：紫外線により細菌などのDNAが分解され代謝・増殖機能が失われ、細菌を不活化させる効果があると言われています。（布団やまな板などの天日干し）
- ・ ビタミンDの生成：カルシウム代謝の役割をしているビタミンDは紫外線によって皮膚で作られます。食事による摂取だけでなく、ある程度の日光浴（両手の甲くらいの面積が15分間日光にあたる、又は、日陰で30分ほど過ごす程度）によって、ビタミンDを補うことができます。

○紫外線による体への影響

紫外線には上記のような有用な効果がありますが、強い紫外線を浴びすぎることにより次のような悪影響を引き起こす恐れもあります。

・サンバーン

紫外線で皮膚に炎症が起きて、真っ赤になり痛みを伴う日焼け。ひどいと水ぶくれになるので、日焼けをしすぎたと思ったら水で冷やしたタオルなどで冷やしましょう。

・サンタン

日光を浴びた後、肌が黒くなる症状。色素細胞が刺激されメラニンを作るために起こります。メラニンは黒いフィルターのように太陽光の中にある有害な紫外線から皮膚を守る役割を果たし角質細胞と一緒に剥がれます。しかし、強い紫外線を長時間浴び続けると肌細胞に傷がついて、メラニンの生成と排出のバランスが崩れ、肌にメラニン色素が沈着してしまふことがあります。

・免疫機能低下

紫外線を浴びすぎると免疫細胞の免疫機能が低下してしまい、ウイルスに感染しやすくなります。(ヘルペスなど)

・紫外線角膜炎／白内障

強い紫外線に当たった時にみられる急性の角膜炎で、充血・異物感・涙が出るなどの症状が現れ、ひどいと痛みを伴います。大部分は24～28時間で自然治癒します。又、目の水晶体が濁ることにより視力が低下してしまう白内障ですが、日本人で多く見られる皮質白内障は紫外線の影響があるのではと考えられています。

・皮膚がん

UV-Bが皮膚の細胞のDNAを傷つけた際、皮膚の細胞が傷ついたDNAを切り取り正しいDNAに戻す仕組みが備わっていますが、これが度重なるとDNAの直し間違いが起こり、誤った遺伝情報が生じることがあり、それが皮膚がんの原因になると考えられています。

○紫外線対策

紫外線の浴びすぎによる悪影響を防ぐために、状況に応じて対策を取ることが大切です。

・帽子／日傘

UV加工されていて、帽子であれば頭全体を覆い隠す幅の広いつばのあるもの、日傘であれば黒色の生地のものがより効果的です。紫外線は地面や壁などに少量ですが反射するので、反射した紫外線を浴びないように、柄の部分の短く持ち傘と顔の部分に隙間があまりできないようにするといいでしょ。

・サングラス

目から紫外線を守るものとして有効です。紫外線防止効果の示されたもので、ゴーグルタイプや顔にフィットするある程度の大きさのものを選ぶといいでしょ。

・日焼け止め

UV-Aを防ぐ効果の目安がPA、UV-Bを防ぐ効果の目安がSPF。PAは+の数が多いほど効果が高く(PA+→PA+++)、SPFは効果を数値で表示されています。(最高数値は50+)

日焼け止めの成分には大きく分けて2つの種類があります。

紫外線散乱剤・・・塗った時白っぽくなりやすいが、肌への負担は少ない

紫外線吸収剤・・・塗っても白っぽくならないが、まれにかぶれる人がいる

日焼け止めは、塗った箇所を手や衣類によって触れたり、汗をかいたりタオルやハンカチで拭いたりすると落ちてしまうので、落ちたと思ったら重ね塗りするか、2～3時間おきに塗り直したりするといいでしょ。

PAM 194-0013 町田市原町田 4-18-6-102 Mail : pam@pa-machida.co.jp 緊急時:090-1406-9367