



# クリニックレポート



## 今月の話題:紫外線

緑も日ごとに鮮やかになり、外で過ごすのが気持ちのいい季節になってきました。外での活動は心身共にリフレッシュできますが、紫外線も気になります。紫外線と上手に付き合うために、今回は紫外線についてお届けします。

### <紫外線のからだへの影響は?>

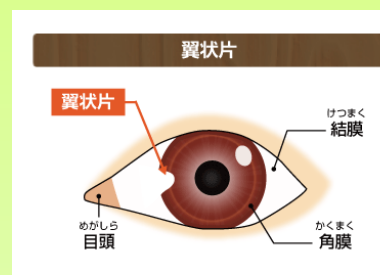
良い面	悪い面
ビタミンD合成	◎急性傷害 (日焼け) ◎慢性傷害 (シミ、しわ、皮膚がん、白内障) ◎光線過敏症

良い面としては、ビタミンDの合成がありますが、日常生活で浴びる程度の紫外線で十分補えます。  
悪い面に関しては、すぐに症状が現われる急性傷害と、何十年もたってから、症状が現れる慢性傷害があります。子供のうちから、紫外線対策を心がけることが大切です。

### <紫外線の眼への影響は?>

・紫外線角膜炎…強い紫外線を浴びると、結膜(白目)の充血、異物感やひどくなると眼に痛みを感じることもあります。

・翼状片……………結膜が目頭から翼状に角膜に入り込んでくる病気です。自覚症状としては充血や異物感があります。原因は不明ですが、戸外で仕事をする人に多く、紫外線が関係していると言われています。



・白内障……………眼の水晶体が濁り視力低下します。白内障は80種類以上あります。原因は加齢、遺伝、喫煙、糖尿病など様々ですが、紫外線も関係していると言われています。

翼状片イラスト:たけだ眼科 HP より抜粋

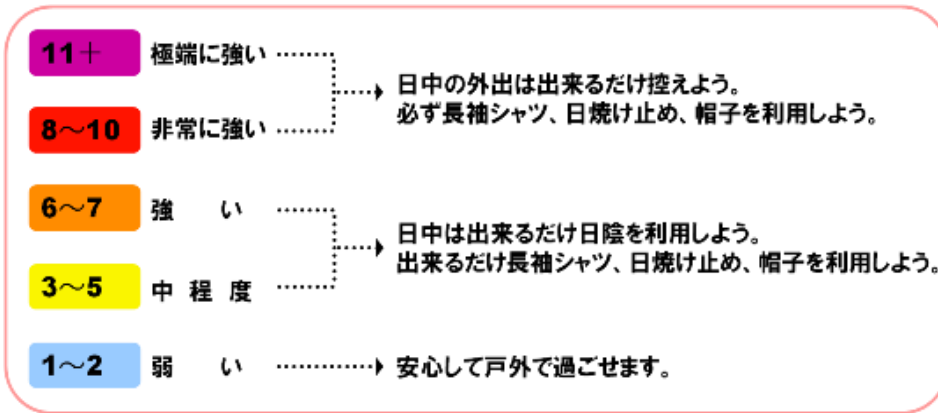
### <日常生活での紫外線の強さ>

- ①1年のうちでは、春から初秋にかけて強い  
6月から8月に最も紫外線が強くなります。4~9月に1年間のおよそ70~80%
- ②1日のうちでは、正午をはさむ数時間が強い  
午前10時~午後2時に、夏は1日のおよそ60%、冬は70~75%



## <UV インデックスとは？>

紫外線の強さを指標化したもの。気象庁ホームページに掲載されています。



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

## <紫外線対策は？>

①紫外線の強い時間帯の外出を避ける。UVインデックスを確認する。

②日陰を利用する。

日陰は、紫外線量が日なたの半分になります。

③日傘、広いつばが全周にある帽子、UVカットマスクやフェイスカバーを使う。

④衣服で覆う。

⑤UVカットの眼鏡をかける。

UVカットの不十分なサングラスでは、かえってたくさんの紫外線が眼の中に侵入する場合があります。眼鏡やサングラスを使用する場合は、紫外線カット効果のあるものを選びましょう。

⑥日やけ止めを使う。

塗る量が少ないと効果が減少します。顔の場合は、クリーム状であれば、真珠の玉2個分、液状であれば、1円硬貨大2枚分の量を顔全体に伸ばします。また2~3時間おきに塗り直すことをお勧めします。

参考: 環境省「紫外線環境保健マニュアル」

### <紫外線対策についての調査結果>

「紫外線対策を行っていますか」という質問に、「行っている」と回答した方は女性で約8割、男性では、約3割という調査結果が出たそうです。紫外線対策を行う女性は多いですが、男性はまだ少ないようです。特に戸外で仕事をされる方は、紫外線対策をお勧めします。

### <子供の紫外線対策>

子供は皮膚が薄く紫外線を反射する力が弱いいため、大人よりダメージを受けやすいといわれています。外で元気に活動することは大切なことなので、むやみに紫外線を怖がることはありませんが、無防備な状態で強い光にさらされないよう、帽子をかぶる、日焼け止めを塗るなど、紫外線対策をとることをお勧めします。

【お問合せ】 医療法人尚豊会 四日市健診クリニック 健康増進グループ TEL059-330-7735