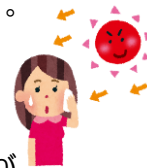


紫外線対策について

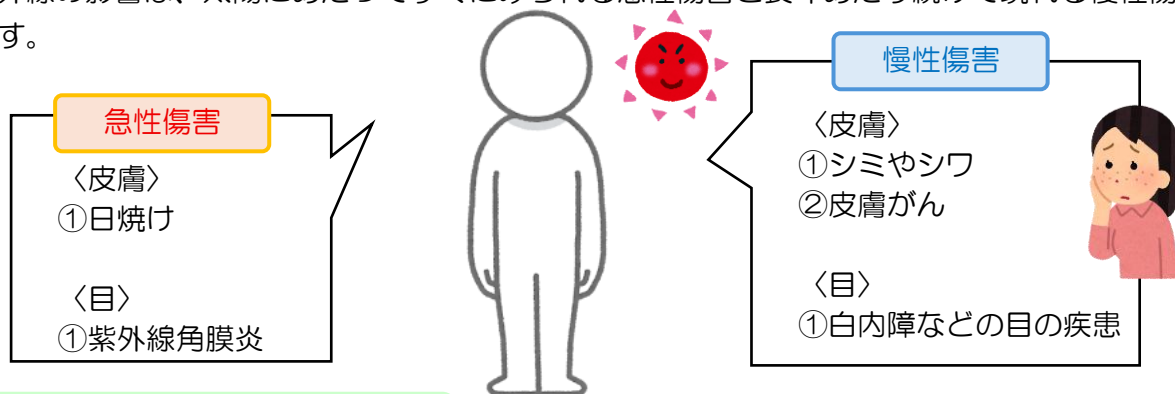
最近、だんだんと気温が上がり、日差しの強い日が増えてきました。6月はまだ盛夏期ではないものの、紫外線量はすでに増加しています。自覚のないまま影響を受けやすい時期であるため、早めの対策が重要です。今回は、紫外線による健康への影響と、日常でできる対策についてご紹介します。

紫外線による健康への影響



紫外線は体の中で、カルシウムの吸収を増加させる「ビタミンD」を作る役割も大切ですが、浴びすぎや、長年浴び続けることによる健康への影響も懸念されます。

紫外線の影響は、太陽にあたってすぐにみられる急性傷害と長年あたり続けて現れる慢性傷害があります。



日常でできる紫外線対策

紫外線の健康への影響は、短時間でも出ますが、長年の積み重ねが健康リスクにつながるため、日常的な対策が大切です。天気予報などで紫外線の強さ等を確認し、その日の状況に応じて対策をしましょう。

①紫外線を浴びない工夫をする

- 紫外線が強い、昼前後（10～14時頃）の外出を避け、日陰を利用する。
- 日傘やつばのある帽子、紫外線防止効果のあるサングラスや眼鏡を使う。
- 衣服で覆う。しっかりした織目・網目をもつ生地 of 衣服を選びましょう。



②日焼け止めを使う

日焼け止めの効果はSPFとPAで表示されています。

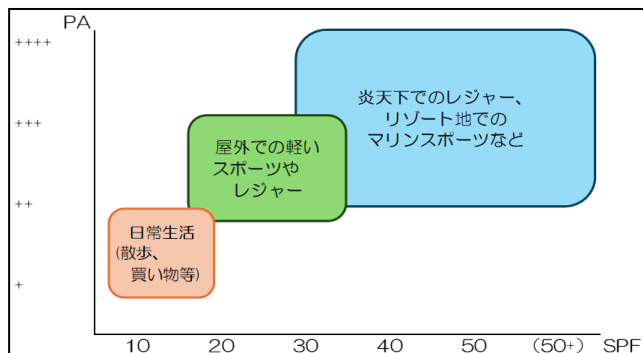
SPF：主に皮膚や目に有害となる紫外線（UV-B）を防ぐ力を示し、**数値が高いほど効果が長く続きます。**

PA：UV-Bほど有害ではないが、長時間浴びた場合、健康への影響が紫外線（UV-A）を防ぐ力を示し、**「+」の数が多いほど効果が高くなります。**

日焼け止めは、いつ、何をするとき使用するか用途によって選びましょう。（右図参照）

日焼け止めは適量を手に取り、肌にもうなくのばして塗りましょう。

また、汗や時間で落ちてしまうため、**2～3時間**おきに塗りなおすようにしましょう。



〈参考〉：紫外線環境保健マニュアル2020

参考：紫外線環境保健マニュアル2020（健康づくり推進課 田巻 望 2026.6）