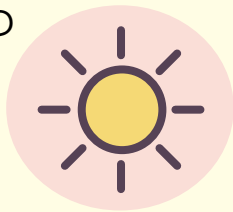


日常生活に取り入れやすい！ 紫外線対策

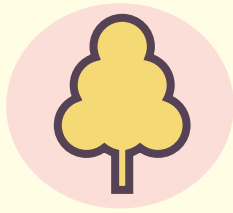
①紫外線の強い時間帯の 外出を避けましょう

太陽が最も高い位置にある正午前後に、紫外線は最も強くなります。



②日陰を利用しましょう

ただ、直接日光のあたらない日陰でも、空気中で散乱した紫外線や、地面に反射した紫外線を浴びていることもあります。



③日傘を使い、 帽子をかぶりましょう



④袖や襟のある衣服で 覆いましょう



⑤サングラスをかけましょう

一般的に高齢者になると、眼への影響が大きくなりますので、晴天時などはサングラスや眼鏡などで保護しましょう。



⑥日焼け止めを 上手に使いましょう



出典：環境省「紫外線環境保健マニュアル 2020」

紫外線は体に良い？悪い？



日本では6月～8月に最も紫外線が強くなると言われていますが、紫外線の予防は4月～9月頃まで必要と言われています。紫外線とはどのようなものなのでしょうか。体にどのような影響があるのでしょうか。

太陽の光にはさまざまな種類がありますが、その一つが紫外線です。紫外線は目には見えませんが、太陽から直接届くだけでなく、空気中で散乱して届くことや地面に反射して届くこともあります。

紫外線の生物への影響の例として、病原菌を殺す作用があります。洗濯物や布団を日干しするのは日光消毒できるためです。また、カルシウムの吸収にはビタミンDが欠かせませんが、食事から摂る以外に、紫外線を浴びることにより体内でビタミンDを作ることができます。

紫外線は私たちの生活に必要なものです。しかし、浴びすぎると、日焼け・しわ・シミなどの原因になるほか、長年浴び続けていると良性または悪性の腫瘍や白内障を引き起こすことがあります。

紫外線の一つであるUVB（紫外線B波）は地球上に届く量は少ないのですが、皮膚の細胞のDNAに傷をつけてしまいます。DNAの傷が大き過ぎたり、度重なって修復能力を超えると、突然変異が生じることがあります。これが皮膚がんの原因となると考えられています。紫外線の浴びすぎ

ぎには注意が必要です。また、眼への影響として、紫外線角膜炎や翼状片、白内障が知られています。では、紫外線をどのくらい浴びると良いのか気になるところです。ただし、住んでいる地域や季節・時刻・天候・服装・肌の色など多くの要因で左右されるため、一律に適正な時間を決めることはできません。正しい知識を持ち、紫外線の浴びすぎを予防することが大切です。

高齢者支援課 保健師



5月の相談	日時	問い合わせ	
すこやか相談 (健康栄養相談)	10日(金) 9:30~12:00	元気づくり課 ☎(928) 2000	要予約
高齢者のためのすこやか相談 (健康・口腔・栄養)	10日(金) 9:00~11:30	高齢者支援課 ☎(929) 3210	