

# のどか通信

令和4年6月



6月になりました。

梅雨の影響で曇りや雨の日が多いですが

この時期特に、6月から8月にかけては年間を通じて「紫外線」が最も多くなる時です。雨の日でも12月の晴れの日と比較すると同量から2倍弱の紫外線が降り注いでいると言われています。

## 紫外線を浴びすぎると？

### 1. 皮膚への影響

○急性障害：日焼け

○慢性障害：シミやしわ 皮膚がん



### 2. 目への影響

○紫外線角膜炎 強い光を浴びたときに見られる炎症で  
白目部分の充血、異物感、痛みが現れます。

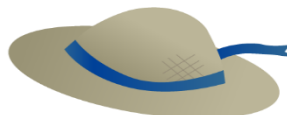
○白内障の危険因子のひとつと考えられています。

## 紫外線対策について

日光浴も大切ですが、健康への悪影響を防ぐために、  
紫外線の浴びすぎを防止するための対策を紹介します。

① 紫外線の強い時間帯を避ける

太陽が一番高くなる正午前後の外出を避け、積極的な活動はできるだけ早朝・夕方に行いましょう。家の中でも日当たりの良い場所で長時間過ごすときは気を付けてください。



② 日傘を使う、帽子をかぶる

日傘の使用で上半身のほとんどを守ってくれます。  
また、つばの広い帽子の着用で目にあたる紫外線量を約20%減少させることができます。

③ 衣服で覆う

襟付き、長袖などが良いでしょう。しっかりした織目の生地が好ましいですが、熱中症の心配もあるので通気性や着心地の良さを考えて選んでください。

④ サングラス、UVカットの眼鏡をかける

研究により眼に紫外線を浴びるだけで日焼けしてしまうことがわかってきました。

顔にフィットしたある程度の大きさを持つものを選びましょう。  
色は薄めのものの方がいいです。



⑤ 日焼け止めを使う

効果や特徴は商品によって違うので説明をよく読んで使ってください。顔や衣類で覆うことができない部分に有効です。

