



紫外線対策していますか？

厚生連健康管理センターかがわ 保健師 谷澤 まさみさん



今の時期、意外と紫外線が強いことをご存じでしょうか？

太陽光の種類

- 直射光・・・太陽から直接降り注ぐ光
- 散乱光・・・直射光が大気中の分子に当たって散乱した光
- 反射光・・・直射光が壁や地面・水面で反射した光

直射光の紫外線だけでなく、散乱光や反射光からも紫外線を浴びています。大切なことは、『とにかく紫外線を直接肌に当てないこと!』です。

■対策・ポイント

- ▼帽子、日傘、手袋、長袖の服、スカーフ、サングラスなどと日焼け防止剤を併用して使う
- ▼服装は、白・肌色・灰色など淡色よりも、黒・紺・紫・青・赤色など濃い色の方が光を通しにくい
- ▼日焼け防止剤は、効果指数を過信せずこまめに塗りなおす

紫外線のA波は天気や季節に関係なく地表に届きます。そのため**1年を通して紫外線対策が必要です**。室内のガラス越しでも、**普通の窓ガラスは70%くらい紫外線を通す**ため、UVカット加工のカーテンやガラスフィルムを使用すると効果的。簾、つる性野菜・植物でグリーンカーテンをつくるのも一案です。近所への外出や買物、ベランダや庭先での作業時も気を抜かず、**紫外線対策に取り組みましょう**。