

アスパークだよい



平成 28 年 7 月 1 日 発行
No.374 五十嵐 有紀

この時期になると気になるのが紫外線！！
みなさん、できれば日焼けはしたくないですね…
紫外線とはなんなのか…紫外線対策…いろいろ調べてみました！！



紫外線とは…

地球に到達する太陽光線のうち、波長が短く、エネルギーの高い光のことを指します。
UVというのは、紫外線を英語で言った Ultra Violet (ウルトラ・ヴァイオレット) の略です。
紫外線はUV-A波、UV-B波、UV-C波の3種類に分けられます。そのうちA、B波が地球に届いています。

UVBは、皮膚の表面に届き、皮膚や眼に有害です。日焼けを起こしたり、皮膚がんの原因になります。

一方、UVAは、B波ほど有害ではないといわれていますが、長時間浴びた場合は同じように、細胞を傷つけるため、同様の健康被害の原因となります。窓ガラス や雲を通過して皮膚の奥深くまで届きます。そして、しわやたるみなどの「肌の老化」を引き起こす原因となります。どちらも「日焼け」の原因となります。



ここで問題です！！

それぞれ、○×でお答えください。

- ① 曇った日は日焼けしにくい
- ② 水の中では日焼けしにくい
- ③ 高原は涼しいので平地より日焼けしにくい
- ④ 家の中にいれば日焼けの心配はない
- ⑤ 日焼け止めクリームを塗っていれば、長い間日光を浴びていても大丈夫



答え合わせは裏面へ…

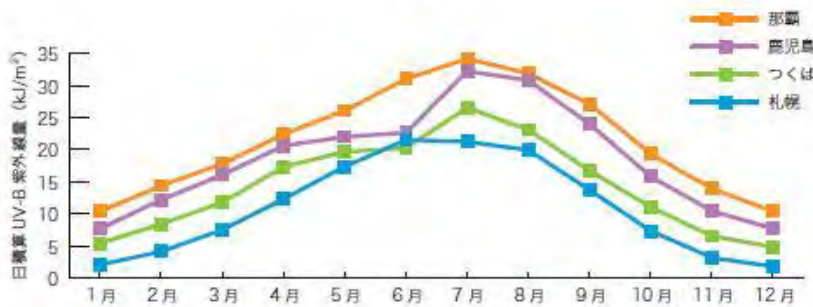
答え合わせ

| | | |
|---|---|--|
| ① | × | 薄い雲の場合、紫外線の80%以上が通過します。 (曇り空では、快晴時に比べ、地表に到達する紫外線のUVB波は減少していますが、UVA波の量はほとんど変わりません。) |
| ② | × | 水はわずかな紫外線しか防いでくれません。 むしろ、水面の反射は、浴びる紫外線の量を増やしてしまうともいえます。 |
| ③ | × | 身体で感じる「暑さ」は赤外線によるもので、感じないからといって紫外線量とは関係ありません。山や高原など標高の高いところでは、かえって紫外線量は多くなります。 |
| ④ | × | 家の中にいても、紫外線は窓ガラスを通過して部屋の中に入ってくるので日焼けは防げません。また、洗濯物を干したり、ゴミを捨てたりと、日常的に出て紫外線を浴びている機会は意外と多いものです。 |
| ⑤ | × | 日焼け止めクリームは紫外線防止効果を高めるものですが、汗をかいたり、こすったりして、知らないうちに取れていることが多いため、数時間おきに塗り直す必要があります。 |



場所別・月別の紫外線量

月別紫外線照射量

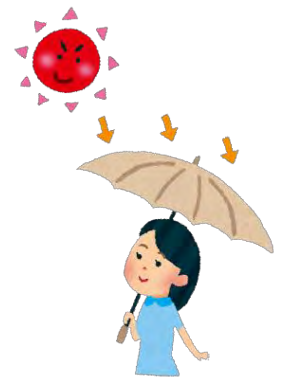


5月から9月頃にかけての紫外線量が特に多いです！！

6月からはすでに真夏と同じくらいの紫外線対策が必要になります！！

紫外線による影響を防ぐには...

- ①紫外線の強い時間帯を避けましょう。(朝 10時から夕方4時頃)
- ②できるだけ、日陰を利用しましょう。
- ③日傘を使い、帽子をかぶりましょう。
- ④袖や襟のついた衣服で覆いましょう。
- ⑤サングラスをかけましょう。
- ⑥日焼け止めクリームを上手に使いましょう。



しっかり紫外線対策をして、夏を乗り切りましょう！！