



# 紫外線



## 春の陽ざしを楽しもう

暖かくなり、お出かけも多くなる季節がやってきました。陽の光が降り注ぐ青空の下、パーベキューやスポーツ、散歩などを楽しむのは気持ちが良いものです。

長い間、日光浴は体に良いと信じられ、日焼けは健康的というイメージがありました。しかし、さまざまな研究によって、紫外線が皮膚や目などに及ぼす影響も明らかになっています。これからの季節を楽しく過ごすために、紫外線についてきちんと知っておきましょう。



## 紫外線の種類と影響

紫外線(UV)は3つに分類されます。

### UV-C

もっとも有害ですが、オゾン層で吸収されて地表には届きません。

### UV-B

オゾン層でほとんどが吸収されますが、一部は地表に届きます。皮膚の細胞のDNAを傷付けます。

### UV-A

ほとんどが地表まで届きます。UV-Bほど有害ではありませんが、たくさん浴びると肌などに影響が出ます。



## 紫外線の強い 季節や時間帯には対策を

### 日傘、帽子

上から降り注ぐ紫外線に効果あり。ただし、大気中で散乱したり、地表で反射した紫外線は防げません。

### サングラス

UVカット機能のある眼鏡やサングラスを。小さすぎず、顔のラインに合うものが良いでしょう。

### 日焼け止め

いろいろなタイプがありますが、説明書の使用量を守って、ムラのないように伸ばしましょう。できれば2、3時間おきに塗り直しましょう。



## 紫外線が 人の体に与える影響

紫外線によって、さまざまな影響があることが分かっています。

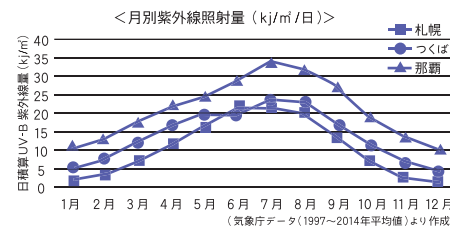
### 急性

- ① 日焼け (サンバーン、サンタン)
- ② 紫外線角膜炎 (雪目)
- ③ 免疫機能低下

### 慢性

- 【皮膚】
- ① シワ
  - ② シミ
  - ③ 良性腫瘍
  - ④ 前がん症 (日光角化症、悪性黒子)
  - ⑤ 皮膚がん
- 【目】
- ① 白内障
  - ② 翼状片

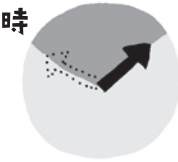
## 真夏だけじゃないんです



年間の推移を見ると、紫外線量は4~5月頃から増え、初秋にかけて多いことがわかります。

## 太陽が真南に来る正午前後がピーク

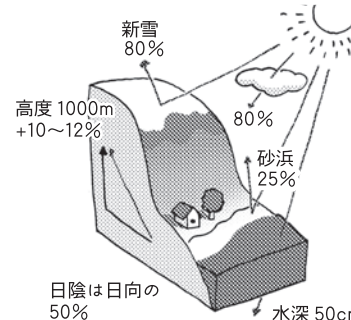
10時 14時



10:00~14:00の放射量  
1日の60% (東京の夏の場合)

1日のうちでは、正午ごろにもっとも強くなります。正午前後の10~14時の間に、1日の約6割の紫外線が降り注ぎます。

## 上から降り注ぐだけじゃない



- ・大気中で散乱。日陰でも日向の50%。
- ・地表面で反射。紫外線は下からも。
- ・雪や砂浜はとくに反射率が高く、新雪では80%もの紫外線が反射します。
- ・標高が高いほど紫外線は強くなります。



## 紫外線は眼にも 影響します

眼科 木村直樹 講師

紫外線の眼への影響としてまず思い浮かぶのが「紫外線角膜炎」です。「雪目」とも呼ばれ、雪面の反射で紫外線が強いスキー場などで起こります。また、屋外で紫外線にさらされる時間が長い漁師さんなどにも多い翼状片という病気もあります。



眼の病気で患者数が最も多い白内障には、加齢や喫煙、糖尿病などさまざまな危険因子があります。実は、紫外線もその原因の一つ。症状には個人差があるものの、眼がぼやけたり霞んだりして視力低下が起こります。紫外線から眼を守るにはサングラスが有効ですが、

UVカット機能がないものには注意が必要。色の濃いサングラスをかけると瞳孔が開くので、この機能がなければ逆に多くの紫外線が眼の中に入り込んでしまいます。また、横から入ってくる光にも気を付けたところ

です。兵庫医科大学病院には眼科専用手術室3室を備えたアイセンターがあり、年間約4千例もの手術を行っています。たとえば白内障の外科的治療では、濁った水晶体と眼内レンズを入れ替える手術を行います。手術時間は10分から20分程度です。最近では遠近両用のものや乱視矯正ができる眼内レンズも出てきています。

眼の異常は、なかなか気づきにくいもの。時々片目ずつ確認してみるなどして、気になるところがあればすぐに眼科を受診するように心がけてください。