

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

紫外線との上手な付き合い方

「肌に悪そう」など、良くないイメージを持たれがちな“紫外線”ですが、私たちの体に欠かせない重要な役割も果たしています。紫外線のリスクとメリット、その上手な付き合い方を紹介します。

紫外線とは

太陽の光は、紫外線・可視光線・赤外線の3つに分類され、肉眼では見えず、地表に届く光の中で最も波長の短い光が紫外線（Ultra-Violet rays）で、UVとも呼ばれます。紫外線は、波長の領域から、A波（UV-A）・B波（UV-B）・C波（UV-C）に分けられ、波長の短いUV-Cは、地表には届きません。UV-Bもオゾン層などに遮られますが、一部は地表に届き、皮膚や目に有害となります。UV-Aは、UV-Bほど害はないものの、地表に届く割合が多く、長時間浴びる場合は健康への影響に注意が必要です。

紫外線のリスクとメリット

紫外線を浴びすぎると、日焼けによるしみやしわの原因となります。さらに、UV-Bによって傷つけられる皮膚の細胞のDNAの傷が、細胞が持つ修復能力を超えると直し間違いが起こり、誤った遺伝情報（突然変異）が生じ、皮膚がんになるリスクもあります。また、目への影響としては、強い紫外線を浴びることによる急性の紫外線角膜炎、慢性の白内障や翼状片が知られています。

一方、紫外線には、私たちの体内でビタミンDを合成するという大切な働きがあります。ビタミンDは、腸内でカルシウムの吸収を高め、骨や歯の強度を維持するために不可欠なビタミンです。

紫外線のリスク対策と必要な紫外線量の目安

リスクを防ぎ、メリットを取り入れる、以下の紫外線との上手な付き合い方を身に付けましょう。

- 紫外線の強い時間帯（午前10時～午後2時）の戸外活動をなるべく避ける
- 日陰に入る。ただし、日陰でもさまざまな方向から浴びる紫外線に注意
- つばのある帽子や紫外線を防ぐ機能の高い日傘を利用する。帽子で目の紫外線暴露約20%減少
- 身体を覆う面積が多い衣服を着る。ただし、暑い時季は、無理のない範囲で実践
- サングラスを掛ける。紫外線防止効果の高いサングラス、眼鏡で目の紫外線暴露最大約90%低減
- 日焼け止めを上手に使う。場面に応じ、SPF（UV-Bを防ぐ指標）、PA（UV-Aを防ぐ指標）で使い分ける
- ビタミンD合成に必要な紫外線量を知る。必要な紫外線を浴びる目安時間：7月 東京 約10分～15分、札幌 約15分／12月 東京 約80分、札幌 約120分（顔と手に浴びる場合）

出典：環境省「紫外線 環境保健マニュアル2020」（2020年3月改訂版）