

# おはだ

## 紫外線



### 紫外線とは？

紫外線は「UVA」「UVB」「UVC」の3つに分けられます。UVC(殺菌光線と呼ばれる)はオゾン層にほとんど吸収されて地表には届きません。

UVAは皮膚を黒くする働きがあり、UVBは皮膚を赤くしたり、水ぶくれを作ったりする作用があります。

### 紫外線量が多々も多いのは何月？

紫外線は4月頃から強くなり、5月が最も強くなります。6月は梅雨のため、地表に達する紫外線量は減少しますが、晴れた日には注意が必要です。

### 紫外線が強いのは何時頃？

午前十一時〜十二時頃が多々も強く、午前十時〜午後二時頃までの間に1日の紫外線量の半分以上が降りそそぎます。

### 雪山や海の紫外線は強い？

スキーや海水浴に行ったときは、普段と比べてよく日焼けしますね。これは反射された紫外線が原因です。雪や砂は、アスファルトやコンクリートなどと比べて多くの紫外線を反射します。特に雪の場合は、太陽に背を向けていても反射で下から紫外線を浴び、日焼けしてしまいます。

### 紫外線って体に悪いの？

以前は、紫外線はビタミンDを作り、骨を丈夫にすると言われていましたが、現在は食べ物から簡単に摂取できるため、悪影響の方が大きいのです。紫外線の害には次のようなものがあります。

- ① シミ、ソバカス、シワがでやすい。
- ② 皮膚ガンになる場合がある。
- ③ 眼にダメージを与える。

### 服によって紫外線は防げるの？

紫外線を防ぐためにはどのような衣類が良いのでしょうか。生地は厚めの綿で、黒っぽい色が良いとされています。

### 日焼け止めの選び方は？

日焼け止め(サンスクリーン剤)には、効果の度合いが明示してあります。「PA」はUVAを防止する効果を表し「PA+」「PA+」「PA++」「PA+++」と表示され、「+」の数が多いほど効果は強くなります。「SPF」はUVBの防止効果を表し数字が大きいほど効果は強くなります。4時間ごとに塗りなおし、汗をかく方は耐水性のものが良いでしょう。

### 日焼け止めの目安

#### 【日常生活】

PA++  
SPF30 以上

#### 【スポーツ、農作業】

PA+++  
SPF50

### 紫外線を防ぐには？

次のようなことを心がけましょう。

- ① 紫外線の強い時間帯(午前十時〜午後二時)はできるだけ外出を控える。
- ② 紫外線は窓ガラスを通過するため室内でも注意する。
- ③ 日焼け止めを塗る。
- ④ 衣類は紫外線カットの効果の高いものを着用し、露出部分を少なくする。
- ⑤ 外出するときは帽子(ひさしが大きいものがよい)をかぶる。
- ⑥ UVカット処理が施されたサングラス(フレームが大きいもの)をかける。
- ⑦ 戸外ではできるだけ日陰を利用する。
- ⑧ ビタミンC、E、B2、B6を摂る。

### ビタミンを多く含む食品

#### ビタミンC

レモン、イチゴ、オレンジ、柿、いも、ほうれん草、ピーマン、ブロッコリー

#### ビタミンE

落花生、大豆油、あんこう、たらこ

#### ビタミンB2

乳製品、牛・豚レバー、カツオ、海藻、大豆

#### ビタミンB6

いわし、バナナ、かつお

