

紫外線について

堀越医院（鳥山）

堀越 健太郎 先生

5月から7月にかけては直射日光が非常に強くなり、紫外線の照射量が1年中で最も多くなる季節です（紫外線量が増えるのは真夏ばかりではありません）。

紫外線は目に見えない光であり、その波長によりUVA（長波長紫外線）、UVB（中波長紫外線）、UVC（短波長紫外線）の3種類に分けられます。詳細な説明は控えますが、近年、オゾン層の破壊により地上への到達量が増え、人体への影響が最も懸念されているのがUVBです。

紫外線は主に露出部である皮膚や目に傷害を起こします。

皮膚＝急性の傷害として「日焼け」、慢性の傷害として皮膚の「しわ」「しみ」など。
また、皮膚がんの発生率の上昇にも関与があります。

目＝急性の傷害として、大量の紫外線が目に入ると角膜に傷や炎症を起こします（雪目が代表的）。

特に急性の傷害により自覚症状の強いときには、皮膚科や眼科医師の診察を受けるようにしてください。

さんさんと降り注ぐ日差しの下での活動は、日常生活において欠かせない事でもありますが、過度の直射日光を避けることがより重要です。

紫外線を避けるためには、サングラス、日傘、帽子などを利用してください。サングラスはあまり色の濃くない物で、紫外線をしっかりと遮断するものを選ぶとよいでしょう。また、必要以上に肌を露出せず、日焼け止めクリームなどもうまく使用してください。