



衛生委員会報告

★紫外線とは

- 太陽から地球上に届く光=日射には、「可視光（可視光線）：目に見える光の総称」、「赤外光（赤外線）」、「紫外光（紫外線）」が混ざり合っています。

紫外線は、可視光線より波長が短い光です。紫の外側にある光=紫外線、赤の外側にある光=赤外線と呼ばれます。

紫外線は、さらに紫に近い側から順番に、「UV-A」、「UV-B」、「UV-C」に分けられます。UV-Aは、太陽から直接地球上に届いています。UV-Bは、オゾン層に吸収されるため、オゾン層が破壊されると地上に届く量が増加します。UV-Cは、オゾン層に完全に吸収されるので、地上には届いていません。

- 紫外線による健康への影響は、次のようなものがあります。

- ・日焼け ・光老化 ・皮膚がん ・肌荒れ ・光線過敏症（日光アレルギー） ・免疫力の低下
- ・目への影響（角結膜炎・老化） ・ビタミンDを合成し骨を強化する作用

なお、子どもは成長過程にあるため「紫外線の悪影響」を大人より受けやすく、子どもの皮膚は大人に比べて刺激に弱いので、一生に浴びる紫外線の半量以上を子供期（18歳まで）に浴びてしまうと言われています。子どもの頃から浴びた紫外線の量が多いほど、将来の健康に悪影響が起こると言われているので、小さい頃からの紫外線対策はとても重要です。

★紫外線を予防するには

- 紫外線は太陽の光ですから、一年中降り注いでいることを忘れずに対策しましょう。

肌の真皮まで届くというUV-Aは5月、皮膚がんを引き起こすA波長よりも強いUV-Bは8月に最も多くなります。また、紫外線は光の特性により地表面からも反射しており、反射率は地表面の状況によって異なります。

- 紫外線対策の重要なポイントは次の5つです。

- ・外出する時間を考えましょう…紫外線の強い10～14時を避けて外出しましょう。
- ・木陰を利用しましょう…影は約50%のUVをカットします。
- ・帽子を被りましょう…帽子はつばの長さが7センチ以上のものを選びましょう。
- ・UVカットウエアを着用しましょう…長袖で薄くて軽いUVカット素材のものを選びましょう。
- ・サングラスやUVカットクリームを活用しましょう…どうしても露出するところを補いましょう。

- 日焼け後の肌のケアとしては、次のポイントがあります。

- ・日焼け部分を冷やしましょう。 ・日焼け部分を刺激しないようにしましょう。
- ・熱いお風呂はやめてぬるめのシャワーにし、石鹸等は使わず汗を流す程度にしましょう。
- ・こまめな水分摂取を心がけましょう。 ・しっかりと休養をとり身体を休めましょう。

★熱中症について

●熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。死に至る可能性のある病態ですが、予防法を知り、それを実践することで、完全に防ぐことができます。また、応急処置の方法を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減することができます。

●以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。身体からのサインを見逃さずしっかりと対処するようにしましょう。

・症状1 めまいや立ちくらみ、顔のほてり

熱中症の初期症状にあたります。涼しい場所での休憩と水分補給・塩分補給を行きましょう。

・症状2 筋肉痛や筋肉のけいれん

塩分不足で起こりやすいので、水分だけでなく、失われた塩分も補給しましょう。

・症状3 身体のだるさや吐き気

・症状4 汗のかきかたがおかしい

熱中症の中等症にあたります。まずは、意識がはっきりしているかを確認しましょう。意識が朦朧としているようであれば、迷わず医療機関へ。意識がはっきりしている場合は、安全で涼しいところへ移動させてから身体を冷やし、水分補給を行きましょう。

・症状5 体温が高い、皮膚の異常

・症状6 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

・症状7 水分補給ができない

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をしたりする。または、身体がガクガクとひきつけを起こす、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。

救急車を呼ぶなどして、すぐ医療機関を受診しましょう。

★熱中症を予防するには

●熱中症を予防するには次のポイントに気をつけましょう。

1. バランスのとれた食事や質のよい睡眠など、暑さに負けない身体づくりをしましょう。
2. 外出には帽子や日傘を持つなどし、できるだけ直射日光に当たらないようにしましょう。
3. 屋外では、できるだけ日なたを避けて日陰にいるようにしましょう。
4. 日の高い時間は避けるなど、外出時間を考えましょう。
5. こまめに水分補給をしましょう。(ただの水ではなく塩分の含まれているものを。)
6. 室内でも熱中症は起こります。扇風機や冷房器具を利用し、室内環境に気をつけましょう。

★最後に

●太陽の光はたくさんの恩恵を与えてくれますが、時として大きな害になることもあります。自然の力は偉大ですから人間の方が上手く付き合っていくしかありません。しっかり対策して今年の暑さも乗り切りましょう。