

衛生委員会報告

★紫外線とは

- 太陽の光には、目に見える光（可視光線）の他に、目に見えない赤外線や紫外線が含まれています。紫外線とは地表に届く光の中で、最も波長の短いものを指します。

紫外線は波長の領域とそれに伴う性質によって、A、B、Cの3つに分けられます。

C領域紫外線（UV-C）は空気中の酸素分子とオゾン層で完全に遮られて地表には届きません。

また、B領域紫外線（UV-B）も同様にオゾン層などに遮られて地表に届く量が減りますが、完全に遮られる訳ではありません。A領域紫外線（UV-A）は、UV-BやUV-Cに比べて影響は小さいですが、その多くが地表に届くため、長い時間あると肌などに影響があることが懸念されています。

- 紫外線は、私たちがカルシウムを代謝する際に重要な役割を果たすビタミンDを皮膚で合成するために必要ですが、同時に、浴びすぎた場合には日焼け、しわ、シミ等の原因となるほか、長年浴び続けていると良性／悪性の腫瘍や白内障等を引き起こすことがあります。

最適な紫外線量には個人差がありますが、正しい知識を持ち、紫外線の浴びすぎに注意しながら上手に紫外線とつきあっていくことが大切です。

★紫外線の予防法

- 紫外線は私たちの目には見えませんが、太陽光（日射）の一部であり、基本的な性質は可視光線と同じです。私たちが浴びる紫外線は、以下のような特徴をもっています。

◆紫外線の性質

- 薄い雲ではUV-Bの80～90%が透過します。屋外では太陽から直接届く紫外線量と空気中で散乱して届く紫外線量がほぼ同程度になっています。
- 地表面の種類により紫外線の反射率は大きく異なります（新雪80%、砂浜10～25%、コンクリート・アスファルト10%、水面10～20%、草地・芝生、土面10%以下）。
- 標高が1000m上昇するごとに紫外線量は10～12%増加します。
- 南に行く（緯度が低くなる）ほど強いです。
- 1年のうちでは春から初秋にかけて強いです（4～9月に年間照射量のおよそ70～80%）。
- 1日のうちでは正午をはさむ数時間が強いです（夏の午前10時～午後2時に1日の照射量のおよそ70%、冬と同じ時間帯では1日の照射量の80～85%）。
- 年間で見ると、屋内で働く人は屋外で働く人の10～20%の紫外線を浴びています。
- 紫外線の浴びすぎを防ぐには次のような対策を行うことが効果的です。
 - 紫外線の強い時間帯を避ける。 • 日陰を利用する。 • 日傘を使う、帽子をかぶる。
 - 衣服で肌を覆う。 • サングラスをかける。 • 日焼け止めを上手に使う。

★熱中症とは

●熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡したりすることもあります。子どもや高齢者、病気の方などは特に熱中症になりやすいため注意が必要です。

●熱中症の症状は、重症度によってⅠ度からⅢ度までの三つに区分されます。

◆Ⅰ度 軽症 現場での応急処置が可能

めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗

◆Ⅱ度 中等症 病院への搬送が必要

頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐、力が入らない、体がぐったりする（熱疲労、熱痲痺）

◆Ⅲ度 重症 入院・集中治療の必要

意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反応がおかしい、高体温（熱射病）

熱中症は急速に症状が進行し、重症化しますので、軽症の段階で早めに異常に気づき、応急処置をすることが重要です。

●熱中症が疑われる人を見かけたときには、次のように対応しましょう。

- ・すぐに風通しのいい日陰やクーラーなどが効いている室内など涼しい場所へ移す
- ・衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、またぬれタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ冷やす
- ・冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩あめなどにより、塩分も補給する
- ・自分の力で水分の摂取ができない場合や、意識障害が見られる場合は、症状が重くなっているため、すぐに病院に搬送する

★熱中症を防ぐには

●熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

熱中症を予防するために、次のようなことに気をつけましょう。

◆暑さを避けましょう

◆適宜マスクを外しましょう

◆こまめに水分を補給しましょう

◆日ごろから健康管理をしましょう

◆「暑さ指数」や「熱中症警戒アラート」などを参考にしてみましょう

★最後に

●紫外線や熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、紫外線や熱中症による健康被害を防ぎましょう。

また、犬や猫などのペットも、熱中症になる危険があります。

飼い主の方はペットが熱中症にならないように注意してください。