

衛生委員会報告

■紫外線について

★紫外線とは

●紫外線は地上に届く太陽光の一部で、私たち人間の目に見えない光である為、可視光線の紫色の外側の光という意味で紫外線と言います。強いエネルギーを持っていて物質に化学的な変化を起こすのが特徴です。波長が長い順にUV-A、UV-B、UV-Cの3つに分類されます。UV-Cは波長が短く、殆どがオゾン層に吸収される為、地表に到達するのは主にUV-AとUV-Bです。つまり、紫外線対策では、UV-AとUV-Bから肌を保護する必要があります。

●紫外線が人に与える影響ですが、紫外線による利点は、皮膚におけるビタミンDの生成です。UV-B照射時間が短いことが、ビタミンDの欠乏を起こし、くる病などの健康被害を起こします。逆に紫外線が人に与える影響は、紫外線を浴びすぎると、日焼け、シミ、しわ、皮膚がん、白内障の原因になる他、免疫機能の低下を引き起こすなど、人体に様々な悪影響を及ぼす可能性があります。子供は大人よりも背が低い為、地面からの照り返しによる紫外線の影響を受けやすく、大人よりも多くの紫外線を浴びています。しっかりと紫外線対策を行って、健康を守りましょう。

★予防するには

●紫外線から肌を守る為に、日常生活でできる紫外線対策を紹介します。

◆日焼け止めを塗る

紫外線対策と聞いて、真っ先に思い浮かべるのが日焼け止めでしょう。日焼け止めには紫外線を防ぐ効果があり、その効果の高さは「SPF」や「PA」で示されます。SPFはUV-Bを防ぐ効果を示すもので、数値が大きいほどUV-Bの防止効果が高いことを表します。最大値は50+です。PAはUV-Aを防ぐ効果を示し、+~++++までの4段階で、+の数が多いほどUV-Aの防止効果が高いことを表します。日焼け止めを使って紫外線対策をする際は、ムラなくたっぷり塗ることが大切です。塗る量が不十分だと、記載されている紫外線防止効果が得られません。また、耳や襟足、胸元なども塗り忘れないようにきちんと塗りましょう。加えて、汗や摩擦などで落ちることもあるので、こまめに塗り直すことが大切です。

◆出かける時間を考える

UV-Aがピークを迎えるのは5月前後からです。早めからの紫外線対策を行いましょう。また、日差しが強まる10~14時頃の外出をできるだけ控えましょう。

◆服装及びサングラスや日傘で保護する

長袖の服を着用したり、サングラスや日傘を使ったりして身体を保護しましょう。どちらも必ず、紫外線カット効果が表示されたものを選びましょう。

季節や時間、天気に関わりなく紫外線は降り注いでいます。こまめに日焼け止めを塗るなどして、紫外線の影響による光老化やシミ、そばかすを予防しましょう。

■熱中症について

★熱中症とは

●熱中症とは、気温や湿度が高い環境下で体温の調整がうまくいかず、めまいや怠さなど様々な症状が起こる状態を言います。かつては、日射病や熱疲労、熱けいれん、熱射病などと呼ばれていました。現在では“熱中症”と一括りにして呼ばれています。

●暑い環境に身体が適応できず体温の調整がうまくいかなくなる、汗を沢山かくことで体内の水分や塩分のバランスが崩れることが原因となります。熱中症になる要因には、以下のようなものが挙げられます。

◆気象条件（気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い） ◆65歳以上または15歳未満

◆持病がある（心疾患、肺疾患、精神疾患、高血圧、糖尿病、認知症など） ◆肥満

◆最も暑い日中の行動（激しい運動や慣れない運動、長時間の野外作業、水分摂取の機会が少ない）

◆健康状態がよくない ◆エアコンなどの空調設備を使用していない など

●熱中症の症状ですが、軽度の熱中症の場合はめまいや怠さ、気持ち悪さなどの症状がみられ、重くなるにつれて吐き気を強く感じたり、意識障害をきたしたりすることがあります。具体的な症状は、重症度によってⅠ度（軽症）、Ⅱ度（中等症）、Ⅲ度（重症）に分けられます。

◆Ⅰ度（軽症）

・めまい ・立ちくらみ ・筋肉のこむら返り ・手足の痺れ ・気分不快

◆Ⅱ度（中等症）

・頭痛 ・吐き気や嘔吐 ・身体の怠さ ・力が入らない

◆Ⅲ度（重症）

・高体温 ・意識がない ・全身のけいれん ・呼びかけに反応しない

・真っ直ぐに歩けない、走れない

●熱中症の基本の治療は、身体の熱がこもりにくい環境に避難した上で、水分や電解質、糖質を摂取することです。患者本人が飲水できるようであれば、経口補水液をゆっくりとこまめに摂取してもらいます。自力での飲水が難しい場合は、点滴での水分補充が必要な為、病院受診が薦められます。また、熱中症の状態では体温が高温になります。冷却には、冷えたペットボトルなどを腋の下や首の付け根、太ももの付け根に当てる、ぬるま湯を皮膚に吹きかけて扇風機で送風するといった方法があります。運動による熱中症の場合には、水風呂に浸かることが一番早く体温が下がり有効とされます。

★熱中症を予防するには

●熱中症予防の為に、屋外では日傘や帽子を使用したり、日陰に入ってこまめに休憩を取ったりするようにしましょう。環境省と気象庁が注意を呼びかける“熱中症警戒アラート”が運用されている為、そういった情報を踏まえて気温の高い日にはできるだけ日中の外出を控えることも大切です。また、屋内で過ごしている場合にも熱中症に注意が必要です。室温調節に注意しましょう。また、屋外、屋内に関わらず、こまめに水分や塩分を補給することも重要です。高齢者は脱水になりやすく、自分で気付きにくいことも多い為、経口補水液を定時に飲むことも熱中症予防に繋がります。

★最後に

●近年は、異常気象などで早い時期から日差しや気温が高い傾向にあります。どちらもしっかりと対策をとることで予防することが可能なので、予防して自分の健康を守るようにしましょう。