



衛生委員会報告

■紫外線と熱中症について

★紫外線について

●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です。

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、浴び過ぎた場合には日焼け、しわ、シミ等の原因となる他、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。こうした健康被害をもたらすことを踏まえて、子供の時から正しい対策をとることが重要です。

★紫外線による影響を防ぐためには

●日焼けしてからの手入れでは遅い

日焼けしてからローションなどで肌の手入れをすることは、ひりひりとした日焼けの痛みを抑えるなどの効果はあるとされています。しかし、皮膚の老化や皮膚がんなどの長期的な予防効果は少ないと考えられます。長期的な健康への悪影響予防のためには、紫外線の浴び過ぎを防止することが重要です。紫外線の影響は、地域や個人によって異なりますが、紫外線の影響が強いと考えられる場合には、状況に応じて、次のような対策を行うことが効果的です。

<対策>

- ①紫外線の強い時間帯を避ける。
- ②日陰を利用する。
- ③日傘を使う、帽子をかぶる。
- ④衣服で覆う。
- ⑤サングラスをかける。
- ⑥日焼け止めを上手に使う。

●UVインデックスに応じた紫外線対策を。

世界保健機関（WHO）ではUVインデックス（UV指数）を活用した紫外線対策の実施を推奨しています。国内では環境省から「紫外線環境保健マニュアル」が刊行され、この中でもUVインデックスに応じた紫外線対策の具体的な例が示されています。

気象庁では、UVインデックスの観測値や予測情報などを提供しています。

これらの情報を十分に活用して、紫外線による健康被害の予防に役立てることが大切です。

◆気象庁ホームページ 「UVインデックスとは」

https://www.data.jma.go.jp/env/uvhp/3-50uvindex_manual.html

◆環境省「紫外線環境保健マニュアル」（PDF形式）

<https://www.env.go.jp/content/900410650.pdf>

◆気象庁ホームページ 「全国の紫外線情報（紫外線予報）」

<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>

★熱中症について

●熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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時でも発症し、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。

●熱中症の症状は

○めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い

○頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

重症になると、

○返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

★熱中症予防のために

●暑さを避ける

◆室内では

・扇風機やエアコンで温度を調節 ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

・室温をこまめに確認 ・WBGT 値※も参考に

※WBGT 値についてはこちらを参考にしてください。

環境省 熱中症予防情報 <http://www.wbgt.env.go.jp/>

◆屋外では

・日傘や帽子の着用 ・日陰の利用、こまめな休憩

・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

◆身体の蓄熱を避けるために

・通気性のよい、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する

・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やす

◆こまめに水分を補給する

・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

★熱中症が疑われる人を見かけたら

●暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気を付けましょう。少しでも体調の怪しい人がいたら、次のポイントに注意しましょう。

◆涼しい場所へ…エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

◆身体を冷やす…衣服をゆるめ、身体を冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）

◆水分補給…水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

★最後に

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