

お天気で 元気になろう!

橋詰 尚子

第1回 春の紫外線

はじめまして。橋詰尚子です。今号から連載をさせていただくことになりました。この「お天気で元気になろう!」では、気象予報士・健康気象アドバイザーの立場から、季節ごとの健康情報をお伝えしていきたいと思ひます。

春も紫外線に要注意!

今回は、紫外線についてです。

え、この時期に紫外線なんて早すぎるのでは…? という気がするかもしれませんが、実は紫外線に注意が必要なシーズンはすでに始まっているのです。

下のグラフは、UVインデックスといって、有害な紫外線の量を指数にしたものです。ピークとなるのは7~8月ですが、紫外線に要注意な時期は4~9月といわれ、この間に1年間のおよそ70~80%の紫外線が降り注ぎます。

私が「おはよう日本」で外からの中継気象を担当していた時も、4月ごろ、油断をして日焼け止めを塗らないでいたら、いつの間にか服を着ている所と着ていない所の境目がはっきりするくらいに日焼けをしていて驚いたことがありました。

外出の際には、そろそろ対策を始めたいたいですね。

日焼けは健康的ではない?

以前は日焼けをしていることが健康的というイメージがありました。でも、色が黒い方が健康的というこ

とはありません。

日焼けというのは、有害な紫外線による被害を防ごうとする身体の防衛反応です。紫外線を浴びすぎるとは、シワやシミ、さらには皮膚がんの原因となります。

紫外線には悪い影響ばかりではなく、浴びることでビタミンDを形成するという効果もあります。特に、妊婦さんや母乳で育てられている赤ちゃんには日光浴が必要だといわれます。

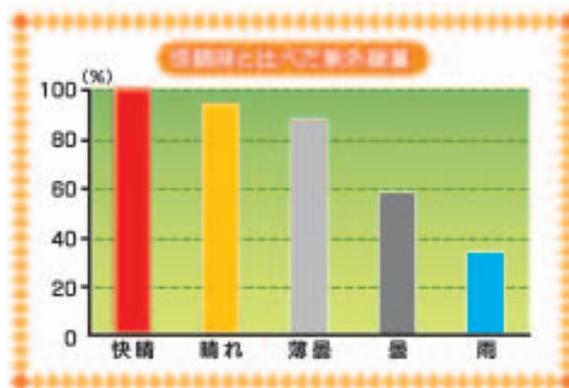
とはいっても、日焼けをするほどの日光浴は必要ありません。両手の甲くらいの面積が15分日光に当たる程度、または日陰で30分くらい過ごす程度で十分です。

特に赤ちゃんの肌はデリケートですから、強い日差しが直接当たらないように気をつけてあげてください。

曇りの日も要注意

曇りで日差しが弱まった日は紫外線も弱いと思ってしまいがちです。しかし、紫外線は雲も通過してしまいます。

快晴の日とくらべた紫外線の量は、曇りの日はおよそ60%、薄曇りならなんと80~90%です。曇りの



日でも油断は禁物です。

また、日陰に入ることでも万全の紫外線対策にはなりません。直射日光を浴びるよりはいいのですが、紫外線は空気中で散乱するために、日陰にいても日向の50%の紫外線が届くといわれています。

紫外線を防ぐために

まずは、紫外線が強い時間帯の外出をできるだけ避けるようにしましょう。一日の中で紫外線がもっとも強いのは、正午前後の10時から14時頃です。この時間に外出する時は、日傘を使ったり、帽子をかぶったりするようにしてください。

日焼け止めを塗ることも効果的です。日焼け止めクリームにはいろいろな種類がありますが、必ずしも日焼け止め効果が高ければいいというものではありません。紫外線の強さや外出している時間に応じて選ぶようにしましょう。日常生活であれば、それほど数値の高くないもので十分です。

それよりも、こまめに塗り直すことが効果的です。日焼け止めは汗をかいたりハンカチで拭いたりすることで落ちてしまいますので、2、3時間おきに塗りなおすといいでしょう。

目に入る紫外線に注意!

肌に当たる紫外線と同じように、もしくはそれ以上に注意をしていただきたいのは、目に入る紫外線です。紫外線は、目にも悪い影響を与えます。

スキー場など、紫外線の反射が強い場所で雪目になってしまった経験がおありの方もいらっしゃるかと思います。雪目は、強い紫外線による急性の角膜炎症です。大部分は1~2日で直りますが、強い紫外線をずっと浴び続けていると、失明の原因となる白内障を引き起こす可能性もあります。紫外線が強い時間に外出する時は、目も保護してあげるようにしましょう。

目に入る紫外線を防ぐ方法は、帽子やサングラスの着用です。

帽子の着用で20%、UVカット機能を持った眼鏡やサングラスの着用で90%の紫外線を防ぐことができます。

サングラスは何色がいい?

ガラスの眼鏡やサングラスは紫外線をカットしますが、プラスチックの眼鏡やサングラスの場合は、「UVカット」の表示があるものを選びましょう。紫外線は正面からだけではなく横からも入ってきますので、顔の形に合ったものを選ぶことも大切です。

そして、レンズの色ですが、真っ黒な色のサングラ



スと薄い色のサングラスでは、どちらの方がいいと思いますか?

答えは、薄い色のサングラスです。

一見、黒い方が多く紫外線を防ぐような気がしますが、UVカットの加工がしてあれば、紫外線防止効果はほとんど変わりません。黒いサングラスをかけると視界が暗くなり、瞳孔が開いてしまうために、かえって目に紫外線が入りやすくなってしまいます。

サングラスを選ぶときは、できるだけ薄い色のものを選ぶようにしてください。

これからのシーズン、外出する時には紫外線対策をしっかりと、どうぞお元気でお過ごしください!

PROFILE



橋詰尚子 (はしづめ ひさこ)

気象予報士 東京都出身

TBSラジオキャスター、TBSテレビのウェザーキャスターなどを経て、株式会社ライブビジネスウェザーの所属となり、2004年から4年間NHK総合「おはよう日本」の気象情報を担当した。

現在は、JR中央線・京浜東北線の電車内TV「トレインチャンネル」にて、健康に関する情報番組「トレインクリニック」を担当