

春になったら
紫外線にご注意を！

暖かくなってくると、レジャーやスポーツなど屋外で過ごす機会も増えてきます。そこで気をつけたいのが紫外線。地表に届く紫外線量は増加傾向にあり、紫外線による健康被害にはすぐには現れず長年をかけて発症するものもあります。今のうちから適切な対策をとりましょう。



■紫外線を浴びすぎるとこんな健康被害が！

急性

日焼け、紫外線角膜炎
(雪目)、免疫機能低下

懷 性

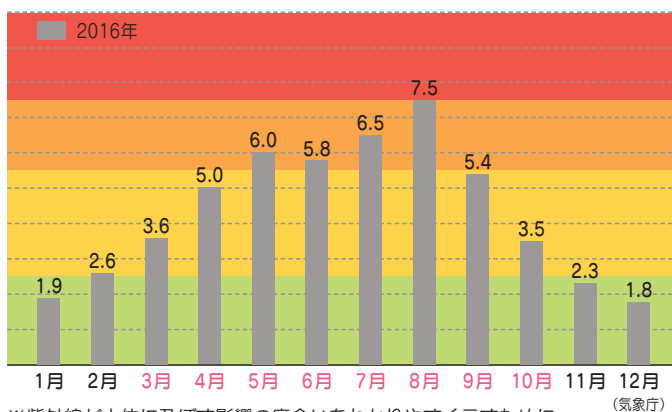
《皮膚》シワ、シミ、良性腫瘍、日光角化症、悪性黒色腫、皮膚がん
 《目》白内障、翼状片※ ※白目の表面を覆っている結膜が、黒目に

※白目の表面を覆っている結膜が、黒目に
三角形(翼)状に入りこんでくる病気

■紫外線対策は春や秋にも必要です

紫外線の強さは地域によっても異なりますが、夏だけではなく、春や秋も気をつけましょう。

◆ 日最大 UV インデックス※の月平均値の推移(つくば市)



※紫外線が人体に及ぼす影響の度合いをわかりやすく示すために、
紫外線の強さを指標化したもの

◆日焼け止めは、どんなときに使うのかによって適切に選びましょう



◆ UVインデックスに応じた紫外線対策

9	非常に強い	日中の外出はできるだけ控えましょう。 必ず長袖シャツ、日焼け止め、 帽子を利用しましょう。
8		
7		
6	強い	日中はできるだけ日陰を利用しましょう。 できるだけ長袖シャツ、日焼け止め、 帽子を利用しましょう。
5		
4	中程度	
3		
2	弱い	安心して戸外で過ごせます。
1		
0		

非常に紫外線の強い場所や
紫外線に特別過敏な人など

炎天下でのレジャー、リゾート地でのマリンスポーツなど

屋外での軽いスポーツや
レジャーなどの活動

日常生活
(散歩、買い物など)

注) 光線過敏症など、疾病に伴う紫外線にとくに敏感な方は医師の指導に従ってください。

10 20 30 40 50 (50+) SPF
(環境省「紫外線環境保健マニュアル 2015」)