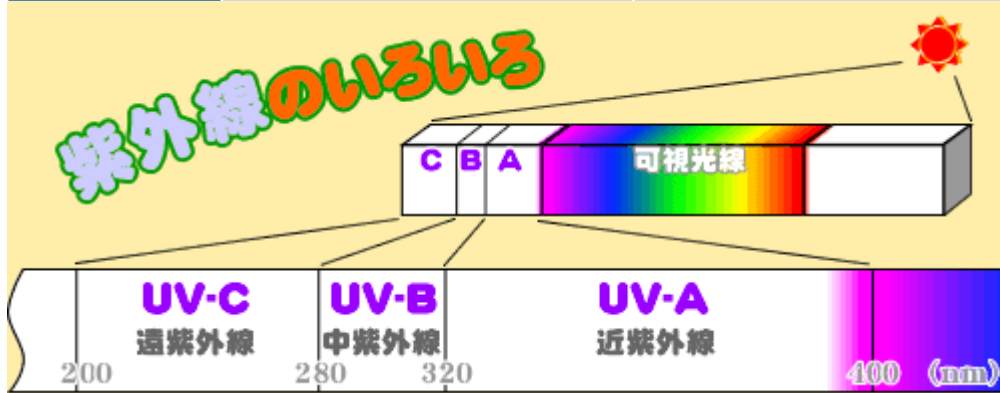


衛生委員会だより 2023年5月

～紫外線～

1. 紫外線の種類

種類	A波	B波
波長の長さ	長い	短い
強さ	弱め	強め
肌トラブル	シミ、シワ、たるみ	ヒリヒリする日焼け、シミ



紫外線には3種類あり、A波、B波、C波に分かれています。

・C波はオゾン層で吸収されるため、地上に降り注ぐ紫外線の多くは、A波とB波になります。

・A波は、紫外線の中で最も多く波長が長いため、肌の奥深くまで到達します。肌のハリ・弾力に必要なコラーゲンやエラスチンにダメージを与え、シワやたるみの原因となります。

窓ガラスをすり抜けて部屋の中まで通過するという特徴もあります。室内にいただけで紫外線の影響を受けている点に注意が必要です。

・B波は波長が短いものの強いため、ヒリヒリするような日焼けを引き起こします。真夏の炎天下の海や山などでは特に気をつけましょう。

長時間浴びることで軽いやけどのように腫れてしまう場合もあります。

2. 紫外線が強い季節

気象庁のデータによると、紫外線は3月から強くなりはじめ、ピークは5～7月です。

3. 紫外線が強い時間帯

1日の中では、10時頃～14時頃までが最も強く降り注ぎます。

特に、正午12:00は非常に強くなるため、春・夏の日中に外出するときはくれぐれも気をつけましょう。

4. 紫外線対策は年間通して行おう

紫外線は春・夏だけでなく、A波・B波ともに年間通して降り注いでいます。

そのため、紫外線対策は季節を問わず、一年通して必要です。

繰り返しますが、紫外線は室内にいてもガラスを通過して肌に影響を及ぼすため、室内の紫外線対策も必須です。

紫外線対策を怠ってしまうと、メラニンが過剰に生成されたり、コラーゲンがダメージを受けたりするなど、将来シミやシワなどの肌トラブルにつながってしまいます。

5年後、10年後も若々しく健康な肌でいるために、

日々の紫外線対策を習慣化しましょう。

