

衛生委員会だより 2025年5月

～紫外線とは？UV-AやUV-B、メリットやデメリットについて～

紫外線が強い季節

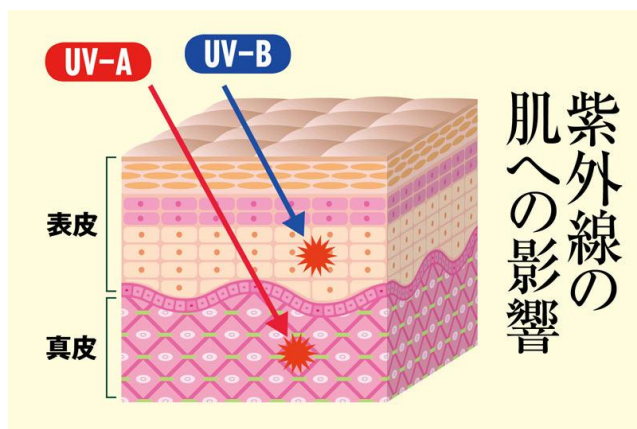
気象庁のデータによると、紫外線のピークは**5～7月**です。油断せず、しっかり対策しましょう。

■UV-A

・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。室内にいただけで気付かないうちに紫外線の影響を受けている点に注意が必要です

■UV-B

・B派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赤みだけでなく、軽いやけどのように腫れてしまう場合もあります。夏場だけでなく冬も降り注いでいるため、注意が必要です。



悪影響ばかり注目されがちな紫外線ですが、実はビタミンDを生成する効果もあります。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、骨の形成や筋力を高める効果が広く知られていますが、その他にもガンや感染症、糖尿病などの予防にも働いているといわれています。