



# 訪看新聞 8月号



～グレース訪問看護ステーション城南～

## 紫外線とは・・・？

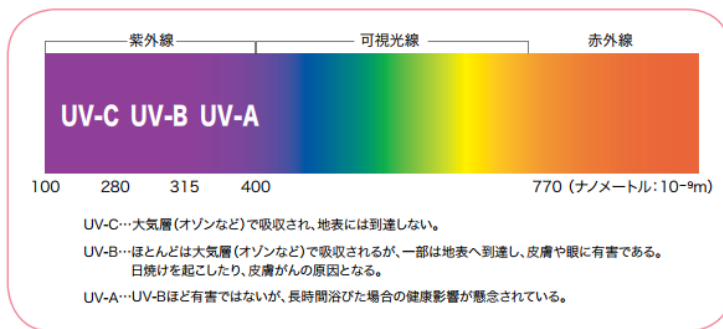
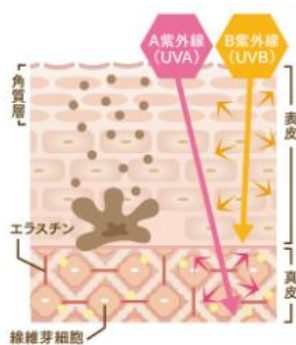
太陽からの日射は、波長の長い順に①赤外線 ②可視光線（目に見える光）③紫外線に分けられます。

紫外線は UV-A、UV-B、UV-C の3種類に大別されます。

UV-C と呼ばれる紫外線は、ほとんどがオゾン層によって吸収され地上には届きませんが、UV-A と UV-B は地上に到達します。

UV-B は大部分が成層圏オゾンにより吸収されますが、残りわずかな分が地表に到達し、生物に影響を与えます。そのため、通常有害紫外線と呼ばれています。

紫外線は、一般に太陽高度角が高い（緯度ではより低緯度）ほど紫外線は強くなり、1年のうちでは夏、一日のうちでは正午前後がもっとも強くなります。



※ UV-C、UV-B、UV-Aの分け方には、いくつかの定義があります。ここでは、気象庁にならって、280～315nm(ナノメートル)をUV-Bとしています。

## 紫外線対策が必要？

紫外線はシミやシワの原因

大量に浴びすぎると皮膚ガンや白内障の発症、免疫力の低下など健康に影響を及ぼす  
また近年では、「オゾン層破壊」によって地上に到達する紫外線量が増加しています。

## 紫外線対策には・・・

- ・夏場の正午前後に屋外での運動や作業等を行う場合は、その日の紫外線情報を利用して帽子をかぶる
- ・長袖の衣服を付ける
- ・日焼け止めクリームを塗るなど

十分な紫外線対策を行いましょう。