



日本赤十字社

舞鶴赤十字病院



# 健診センターニュース

第21号

日差しがまぶしい季節になりました。日差しが強くなると、気になるのが「紫外線」です。紫外線の浴びすぎは、日焼け、シミ、しわの原因となるだけでなく、長年紫外線を浴び続けることで、皮膚や眼に害を及ぼすことがわかってきています。しかし、紫外線はこうした悪い影響だけでなく、カルシウムとともに骨の成長に欠かせないビタミンDの生成に大切な役割をしています。

オゾン層が破壊され、遮るものがなくなったことで、地上に届く紫外線は昔と比べると格段に強くなってきています。紫外線と上手につきあうにはどんなことに気をつければよいのでしょうか。



## 紫外線が多い（強い）のはいつ？

紫外線は4月頃から増え始め、6月から8月に最も多くなります。ただし、春先の気温がそれほど高くなく薄曇りの日でも、紫外線はしっかり降り注いでいますので注意が必要です。

1日のうちでは10時～14時頃が最も強くなります。この時間帯の外出はなるべく控えた方がよいでしょう。

## 紫外線の影響

紫外線を浴びすぎると健康に影響があることがわかってきています。

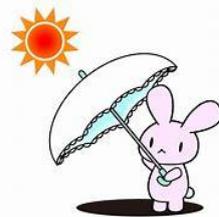
太陽の光を浴びた皮膚はまず赤くなり、やがて小麦色に変わります。赤くなるのは皮膚が炎症を起こしているからで、炎症を起こした皮膚の遺伝子はたくさんの傷がつけられています。人間にはその傷を元通りに修復する力が備わっていますが、傷が多すぎたり、修復する過程で何らかの影響で間違いが起きると、遺伝子が突然変異を起こし、皮膚がんの原因となります。

また、長年紫外線の影響を受け続けると、メラニンの生成が進みシミができます。さらにコラーゲン組織が断裂し皮膚は弾力を失い、たるみやしわの原因になります。紫外線は肌の老化を早めてしまうのです。

他にも、紫外線は眼にも影響を及ぼします。強い紫外線を浴びる、長い期間紫外線を浴びるなどによって、角膜炎や翼状片、白内障になる確率が高くなるといわれています。

紫外線の浴びすぎを防ぐには次のようなことに気をつけましょう。

- 紫外線の強い時間帯の外出はなるべく控える
- 日陰を利用する
- 日傘や帽子を利用する
- 衣服などで覆う
- サングラスをかける
- 日焼け止めを上手に使う



ただし、影響があるからといって、極端な紫外線対策はあまりおすすめできません。

かつては、「くる病」の予防として日光浴が推奨された時代もありましたが、母子手帳からもその部分の記述が削除されるなど、近年では積極的な日光浴は推奨されていません。しかし、若い女性を中心に、過度に紫外線を避ける傾向が増えたことから、生まれてくる赤ちゃんにビタミンD不足からくる「くる病」が増えてきているといわれています。日焼けのしすぎはもちろんよくありませんが、適度に日光に当たることは悪いことではないようです。やはり何事も「バランス」ですね。

## ～ ご案内 ～

今年度の健診の予約もかなり混雑してきています。現在年内の予約はほぼ埋まり、年明けのご案内とさせていただきます。受診期限やご希望の受診日がある場合は、早めのご予約をお願いします。

また、予約を延期される場合も、近いお日にちでの調整は困難な状況にありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL(0773)75-1920

FAX(0773)75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み)