

有害紫外線との付き合い方



人間の皮膚には、紫外線から、からだを守るはたらきがあります。ただ、そのはたらきはひとり一人違ってきます。自分の肌のタイプを良く知った上で、有害紫外線対策について学んでいきましょう。

1

有害紫外線のヒトへの影響

オゾン層破壊による有害紫外線の増加は、人間の細胞を傷つけ、目や皮膚の病気を引き起こすほか、免疫力を低下させます。

①皮膚がんの増加

太陽の光に含まれている紫外線B波は私たちにとって有害で、皮膚の細胞の遺伝子を傷つけてしまいます。

普通は細胞内の酵素こうそのはたらきによって、傷は修復しゅうふくされますが、それを何度もくり返していると、まちがって修復され、そのことが原因で将来、皮膚がんになってしまうことがあります。

オゾン層破壊が進むと紫外線B波の量が増えるので、特に白人やメラニン色素しきそが少ない人は気をつける必要があります。



②目に対する影響

ゴーグルやサングラスをつけずにスキーや登山とざんなどをすると、目がチカチカしたり充血じゅうけつしたりすることがあります。これは強い紫外線が目に入るために起こっているのです。このように紫外線は目にも悪影響を与えます。

白内障という目の病気は、長いあいだ強い紫外線が目に入ることによって起こる病気です。お年寄りとしよりに多くみられます。

③免疫力の低下

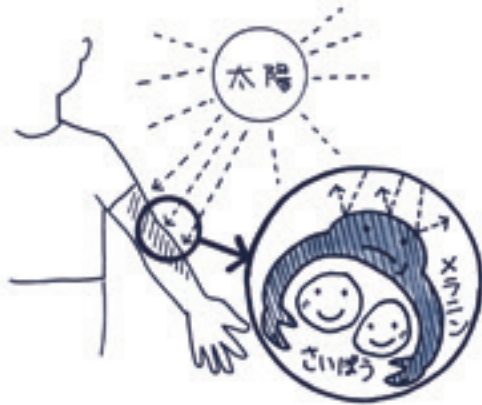
私たちのからだには感染症かんせんしょうなどから守ってくれる「免疫」というはたらきがあります。紫外線B波を浴びると免疫力が弱められてしまい、かぜなどの感染症にかかりやすくなったり、また皮膚がんにもなりやすいのです。

夏に海やプールでたくさん日ざしを浴びた後は免疫力が落ちている状態にあります。



2

紫外線から、からだを守るはたらき



強い日ざしを浴びると肌が赤くなり（サンバーン）、それからしばらくして褐色から黒色（サンターン）に変わります。これらの皮膚の変化を「日やけ」とよび、紫外線から私たちのからだを守るはたらきをしています。

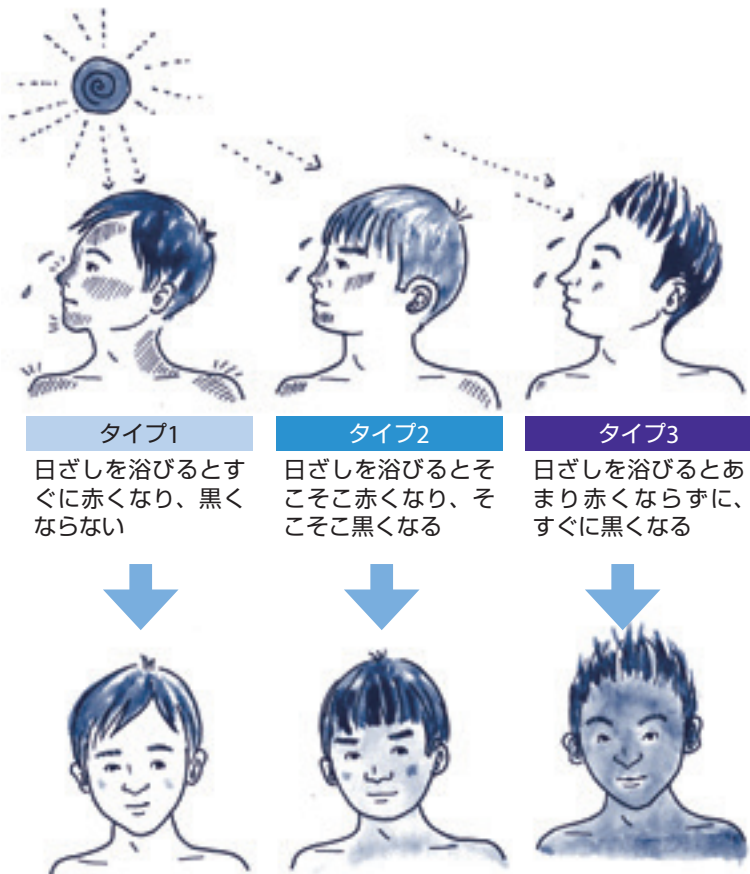
皮膚にはメラニンという黒褐色の色素をつくる細胞があり、日やけをするとメラニンがどんどんつくられ、皮膚の中の大事な細胞に有害な紫外線が当たらないようにガードしてくれているのです。

■あなたの肌はどのタイプ？

日やけのしかたはひとり一人違ってきます。日やけをして、肌が赤くなるだけで、あまり黒くならない人もいれば、ほとんど赤くならず、すぐに黒くなる人もいます。

これはもともと肌のタイプの違いで、メラニンがたくさん作られるかどうかで変わってきます。

メラニンが少ししか作られない「タイプ1」の人は、特に強い日やけをしないように気をつける必要があります。



タイプ1
日ざしを浴びるとすぐに赤くなり、黒くならない

タイプ2
日ざしを浴びるとそこそこ赤くなり、そこそこ黒くなる

タイプ3
日ざしを浴びるとあまり赤くならず、すぐに黒くなる

3

有害紫外線から身を守ろう

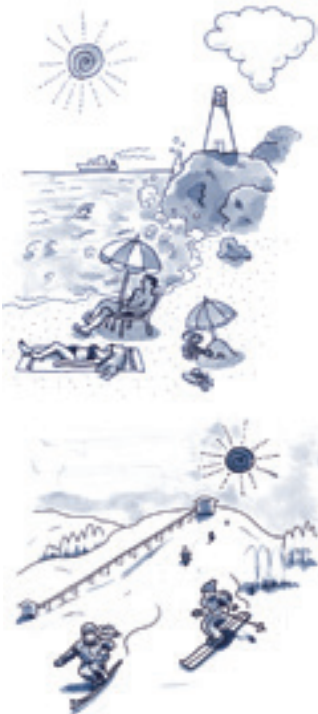
紫外線の量は季節や時間によってかわり、日ざしの強い夏には多く、冬には少なくなります。また、一日のうちで昼間の10時から2時ごろは多い時間帯です。

紫外線から身を守るためには

- ・ 日ざしの強い時間帯の外出をさける
- ・ 外出するときには帽子をかぶり、長袖を着る（濃い色の服のほうが紫外線を通しにくい）
- ・ 肌が出ている部分には日やけ止めクリームをぬる

紫外線の特に強いところ

紫外線は、ものに当たって反射したり、吸収されたりします。例えば、色の白いものには反射しやすく、色の濃いものほど吸収されやすいという性質があります。こうした性質から、特に次のような場所は紫外線が強いので注意が必要です。



●海辺

直接太陽から浴びる紫外線に加えて、砂浜や海面からも反射してきます。それらが合わさってたくさんの紫外線を浴びることになります。

●山

山の上では空気が薄く、しかもきれいなので、大気中の空気やチリに吸収されることが少なく、紫外線がたくさん降り注いでいます。



●雪山

山で紫外線の量が多いことに加えて、雪はほとんど紫外線を吸収することなく、鏡のように反射しますので、通常の2倍の紫外線を浴びることになります。

さらに知りたいとき

参考図書

【フロン問題・オゾン層破壊の問題】

『ストップ・フロン』

著書：石井史、西園大実 出版社：コモンズ

『オゾン・クライシス』

著者：シャロン・ローン 出版社：地人書館

『オゾンホール』

著者：岩坂泰信 出版社：裳華堂

【地球温暖化問題全般】

『よくわかる地球温暖化問題』

編著：気候ネットワーク

【紫外線対策】

『子どもと皮膚と太陽』

著者：市橋正光 出版社：DHC出版

『健康と紫外線のはなし』

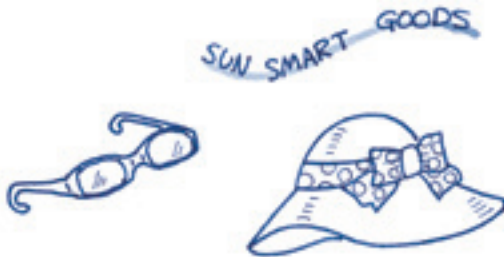
著者：市橋正光 出版社：DHC出版

【幼稚園・小学生低学年向け】

『オゾン層ってなんだろう？ はれの日ソング』

発行：ストップ・フロン全国連絡会

絵本プロジェクト



参考ホームページ

【環境NGO / NPO】

NPO法人ストップ・フロン全国連絡会

<http://www.jason-web.org>

認定NPO法人気候ネットワーク

<http://kikonet.org>

【行政】

気象庁 <http://www.jma.go.jp/>

環境省 <http://www.env.go.jp/>

経済産業省 <http://www.meti.go.jp/>

【海外（英語）】

国連環境計画（UNEP）オゾン事務局

<http://ozone.unep.org/>

世界気象機関（WMO）

<http://www.wmo.int/>

気候変動枠組条約事務局（UNFCCC）

<http://unfccc.int/>

気候変動に関する政府間パネル（IPCC）

<http://www.ipcc.ch/>