



## 紫外線について

これから夏になり暑い季節がやってきます。しかし、日差しや紫外線が気になる方も多いと思います。日本の季節では春から紫外線が強くなると言われていて6月～8月に最も紫外線が強くなります。紫外線を浴び過ぎると、日焼けだけではなく健康に影響を与えることもあります。今月の特集を参考に対策をしましょう！

### 紫外線とは



紫外線は目には見えませんが、太陽の光に含まれています。季節や時刻、天候などにより紫外線の量や割合は変化しますが、建物や衣類などで大部分が遮断できます。紫外線には**UV-A・UV-B・UV-C**の三種類があります。

UV-A	UV-BやUV-Cと比べて影響は小さいが、その多くが地表に届くため、長時間当たると肌などに影響がある。
UV-B	ほとんどは大気層(オゾンなど)で吸収されるが、一部は地表へ到達し皮膚や眼に有害である。日焼けを起こしたり、皮膚がんの影響になる。
UV-C	大気層(オゾンなど)で吸収され、地表には到達しない。

### 紫外線による健康被害

紫外線を浴びすぎると人の健康に影響があることがわかってきました。

#### 急性

- ①日焼け
- ②紫外線角膜炎
- ③免疫機能低下

#### 慢性

- 《皮膚》
- ①シワ
  - ②シミ
  - ③良性腫瘍
  - ④前がん症(日光角化症)
  - ⑤皮膚がん

- 《目》
- ①白内障
  - ②翼状片



紫外線角膜炎	強い紫外線に暴露したときに見られる急性の角膜炎症で、結膜(白目)の充血、異物感、流涙がみられ、ひどくなると強い眼痛を生じます。
日光角化症	皮膚の浅い所(表皮)にとどまっている初期の皮膚がんを指し、その状態では転移などの心配はありません。しかし、無治療で放置していると次第に隆起して浸潤性のがんになります。普通の湿疹やシミと区別がつきにくいです。
白内障	白内障は眼科疾患の中で最も多い病気の一つです。水晶体が濁るため、網膜まで光が届かなくなり見え方の質が低下していきます。初期には水晶体が硬くなるため老眼が進行し、濁りが強くなると視力が低下し、進行すると失明に至ります。
翼状片	眼球結膜(白目)が翼状に角膜(黒目)に侵入する繊維性の増殖組織で、瞳孔近くまで進展すると視力障害をきたします。

## 紫外線の浴び過ぎを防ぐためには

日焼けしてから肌のお手入れをすることは、日焼けの痛みを抑える効果はあるとされていますが、皮膚の老化や皮膚がんなど長期的な予防効果は少ないと考えられています。長期的な悪影響を予防するためには紫外線の浴び過ぎを防止することが大切です。

### 紫外線の強い時間帯を避けましょう！

紫外線は正午前後に最も強くなります。紫外線の強い時間帯を避けて外へ出ることを考えましょう。



### 日陰を利用しましょう！

外にいる時は日陰を利用しましょう。しかし、紫外線には空気中で散乱したもののや地面や建物から反射したものもありますので日陰でも紫外線を浴びていることは忘れないようにしましょう。



### 日傘や帽子を利用しましょう！

日差しが強い時の外出には日傘や帽子の利用も効果的です。帽子の着用で眼の紫外線ばく露は20%程度減少します。特に幅の広いつばのある帽子はより大きな効果があります。



### 衣服で覆いましょう！

袖の長い襟付きシャツのように体を覆う部分の多い衣服の方が首や腕、肩を紫外線から守ってくれます。しかし、通気性や吸収性が悪いと暑い時期には熱中症の可能性があるので無理のない範囲で衣服を選びましょう。



### サングラスをかけましょう！

紫外線防止効果のあるサングラスや眼鏡を適切に使用すると、眼の紫外線ばく露を最大で90%カットすることができます。サングラスや眼鏡を使用する場合は紫外線防止効果のはっきり示されたものを選びましょう。



### 日焼け止めを上手に使いましょう！

衣服などで覆うことができないところには、日焼け止めを使うのが効果的です。



出来ることから紫外線対策を始めましょう！



参考文献：紫外線環境保健マニュアル2020

## 栄養コーナー

## 食事で修復しよう！紫外線ダメージ



紫外線を浴びると体内で増加する「活性酸素」は、体の細胞を酸化させ、シミやしわ、たるみ、老化、がんなどの原因になるといわれています。今回は、この活性酸素から体を守る「抗酸化物質」についてご紹介します。

【抗酸化物質とは】 活性酸素の発生やその働きを抑制したり、活性酸素そのものを取り除くもの

抗酸化物質	多く含む食品例
ビタミンC	野菜(パプリカ、ブロッコリー、キャベツ等)、果物(キウイ、柑橘類)、芋類、緑茶 など
ビタミンE	種実類(アーモンド、ごま等)、緑黄色野菜、オリーブ油 など
ポリフェノール	大豆、大豆製品、ごま、緑茶・紅茶、ぶどう、赤ワイン、柿、ブルーベリー、ココア など
カロテノイド	緑黄色野菜、トマト、スイカ、柿、柑橘類、とうがらし、エビ・カニなどの甲殻類 など
イオウ化合物	たまねぎ、ねぎ、にんにく、カリフラワー、菜の花、ブロッコリー など

### ☆抗酸化レシピ☆ カリフラワーライス



カリフラワーはイオウ化合物やビタミンCといった抗酸化物質が豊富。ビタミンCは熱により壊れやすいですが、カリフラワーのビタミンCは加熱による損失が少ないのが特徴です！150g(ご飯一杯分の量)で約40kcalと低カロリーなのも魅力的で、冷凍保存も出来るので小腹がすいた時にも。

<材料(2人前)>  
カリフラワー 1株



見た目はまるで白米！

<作り方>

- 1.カリフラワーの葉を落とし、茎の硬い部分は切り落とし、小分けにする
- 2.フードプロセッサーにかけご飯粒ほどの大きさにする(フードプロセッサーがない場合は、茎はみじん切りに、花蕾(ふさふさ部分)はおろし器ですりおろしてもOK)
- 3.耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで5分程度加熱して完成

今回は、ハヤシライスをかけていただきました。他にも、カレーやドリア、タコライス、チャーハンなどアレンジ自在です☆

