

# たかもりメテックだより

## 梅雨時期の『紫外線』について

曇天・雨天の多いこの季節、紫外線の「量」はピークである真夏に比べて少ないものの「強さ」は真夏並みとされています。



### ◎紫外線とは？

紫外線は私たちの目には見えませんが、太陽光（日射）の一部であり、基本的な性質は可視光線と同じです。

季節や時刻、天候などにより紫外線の絶対量や日射量に占める割合は変化しますが、可視光線と同じように、建物や衣服などでその大部分が遮断されます。

一方、日中は日陰でも明るいように大気中での散乱も相当に大きいことがわかっています。中でも、人体に有害といわれているUV-Bは散乱光の占める割合が高くなっています。

### ◎紫外線は必要？

紫外線は、私たちがカルシウムを代謝する際に重要な役割を果たす**ビタミンD**を皮膚で合成するために必要です。

### ◎紫外線が健康に与える影響

紫外線を浴びすぎた場合には日焼け、しわ、シミ等の原因となるほか、長年浴び続けていると良性／悪性の腫瘍や白内障等を引き起こすことがあります。

最適な紫外線量には個人差がありますが、正しい知識を持ち、紫外線の浴びすぎに注意しながら上手に紫外線とつきあっていくことが大切です。

### ◎1日に浴びる適切な量の指標

ビタミンDの観点からは短時間の日光浴は必要ですが、一方で紫外線には発がん作用など好ましくない作用があります。

適切な量というのは、地域や季節、時刻、天候、服装、皮膚色（スキントイプ）など多くの要因で作用されるため、一律に表現できませんが、1日に必要な日光照射時間は夏に**15～30分程度**とされています。

### ◎紫外線の一番強い時期

紫外線の強さは、時刻や季節、さらに天候、オゾン量によって大きく変わります。

同じ気象条件の場合、太陽が頭上にくるほど強い紫外線が届きます。

1日のうちでは正午ごろ、日本の季節では6月から8月に最も紫外線が強くなります。

### ◎紫外線対策

1. 紫外線の強い時間帯を避けて外出する
2. 日陰を利用する
3. 日傘を使う、帽子をかぶる
4. 衣服で覆う
5. サングラスをかける
6. 日焼け止めを上手に使う



紫外線と上手に付き合いながら、梅雨時期、そして夏を楽しく元気に過ごしましょう。

# 岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 11:30	14:00 ~ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00~となりますので  
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも  
ご覧頂けます →



## 2023年6月

月	火	水	木	金	土	日
			1 午後休診 内科休診	2	3 午後休診 小児科休診	4 終日休診
5	6	7	8 午後休診	9	10 午後休診	11 終日休診
12	13	14	15 午後休診	16	17 午後休診	18 終日休診
19	20	21	22 午後休診	23	24 午後休診	25 終日休診
26 ※小児科受付 9時まで	27	28	29 午後休診	30		

## 2023年7月

月	火	水	木	金	土	日
					1 午後休診	2 終日休診
3 内科終日休診	4	5	6 午後休診	7	8 午後休診	9 終日休診
10	11	12	13 午後休診	14	15 午後休診	16 終日休診
17 海の日	18	19	20 午後休診	21	22 午後休診	23 休日当番医
24	25	26	27 午後休診	28	29 午後休診	30 終日休診
31						