



### 荒海や 佐渡によこたふ 天の河 ~松尾芭蕉~



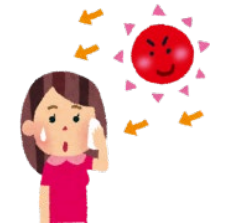
暦の上では夏至を過ぎ、小暑・大暑と本格的な夏を迎える7月となりました。街角ではマスクを外す人の姿が増え、コロナ感染症との付き合い方も少しずつ変わってきたようです。しかしながら目には見えないのが感染症です。決して軽くは捉えず、最低限の予防対策は続けることは大切だと思います。

さて、今回の社内報では、これからの季節に最も強くなる「紫外線対策」をご紹介します。






## これから夏本番、紫外線対策は万全ですか？

紫外線は太陽光線的一种です。紫外線は1年中地表に届いていますが、やはり7月、8月の夏場に飛び抜けて多いそうです。快晴の日と比べると、薄曇りの日は約90%、曇りの日でも約60%あり、雨の日は約30%の量になるといわれています。

非常に強い殺菌作用を持ち、外に干す事で洗濯物を殺菌し、靴の脱臭にも効果があります。また、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を体内で合成したり、神経伝達物質の1つで感情を整える効果のある「セロトニン」の分泌を促進するそうです。しかし、浴び過ぎると皮膚細胞が傷ついてしまい、肌の老化を促してしまいます。日焼けや長時間浴びると、シミ・シワ・そばかすなどの原因にも繋がります。こうした変化は、単なる加齢による老化によるものと思われがちですが、実は紫外線の影響による「光老化」というそうです。また、白内障や皮膚がんを引き起こすこともあります。その影響には個人差がありますが、正しい知識を持ち、浴び過ぎに注意しながら上手に紫外線と付き合いしていくことが大切です。



### 【紫外線を浴び過ぎないために…】

<p><b>1. 外出せず、できるだけ日陰を利用</b> 紫外線は正午前後に最も強くなります。戸外で活動する場合はなるべくこの時間帯を避けましょう。戸外では日向を避け日陰にいるように。ただし紫外線は直達光※<sup>1</sup>だけではなく散乱光※<sup>2</sup>や反射光※<sup>3</sup>があります。日陰でも日差しが強い日は要注意です。</p> 	<p><b>2. 日傘・帽子</b> 日傘や帽子の利用も効果的。帽子の着用で眼の影響は20%程度減少します。麦わら帽子などの幅広のつばのあるものが効果的です。いずれも太陽からの直接の紫外線は防げますが、長時間の戸外活動は避けましょう。</p> 	<p><b>3. 衣服で覆う</b> 長袖シャツなど体を覆う部分の多い衣服は、首や腕、肩を紫外線から守ってくれます。織目・編目のしっかりした生地の衣服を選びましょう。生地を透かして太陽を見てみれば簡単に分かります。目の詰まっている衣類の方が防ぐ効果は高いのですが、通気性や吸収性が悪いと熱中症の危険性が。また、色の濃い衣服も紫外線の透過率は低くなりますが、熱の吸収率は高くなるので同様に無理のないように選びましょう。</p> 	<p><b>4. サングラスを使用</b> 紫外線防止効果のあるサングラスは紫外線を最大で90%カットするそうです。ただし、眼に照射される太陽光は正面方向以外からも入ってくるので、顔にフィットした、ある程度大きいものが適しています。なお、色の濃いサングラスを掛けると、瞳孔が普段より大きく開くので、かえってたくさんの紫外線が眼の中へ侵入し、危険な場合がありますので注意しましょう。</p> 	<p><b>5. 日焼け止め</b> 日焼け止めは戸外に出る前に塗ります。顔に塗る場合は、大体スプーン1杯分、もしくは500円玉くらいの大きさが適量の目安です。太陽光を浴びやすい鼻の頭、首、肩、腕などは念入りに。商品によって適量は変わってきますので、使用する前に説明書をよく読みましょう。</p> 
--	---	--	--	--

紫外線対策としては、何より体へのダメージを少なくすること。季節やライフスタイル、日中の戸外活動時間を工夫することによって、紫外線を防ぎ体に受ける量も減らすことができます。

また、※<sup>1</sup> 太陽から直接届く「直達光」だけではなく、※<sup>2</sup> 空気中で散乱して届く「散乱光」や、※<sup>3</sup> 地面や建物に反射して届く「反射光」があることを常に意識して対策することが大切です。

もし一時的に日差しを浴び過ぎたと思ったら、なるべく早く水シャワーや濡れたタオルなどで体を冷やしましょう。皮膚へのダメージを少しでも緩和することにつながります。ただし、冷やし過ぎて低体温にならないよう気を付けて下さい。



## 編集後記

七夕(たなばた)伝説は、昔の中国で生まれました。「織女(しよくじょ)」と「牽牛(けんぎゅう)」が、一年に一度だけ7月7日の夜に会うことを許される物語です。織女こと織り姫はこと座の1等星・ベガで、牽牛こと彦星はわし座の1等星・アルタイルです。山の上など地上の光の影響が少ない場所では、2つの星の間に天の川が横たわっている様子を観察することができます。伝説では年に1度、7月7日の夜に会うことができる織り姫と彦星ですが、実際に星が移動することはありません。また2つの星の間は、14.4光年ほど離れていて、これは、光のスピードでも約14年半かかってしまう距離です。つまり、二人が光のスピードで移動したとしても、1年に1回会うことは、とても無理なようです。

