

紫外線について

太陽の有害な光から身を守る

令和5年9月度
安全衛生委員会資料
産業医 西川菜摘

紫外線とは

紫外線（Ultraviolet、UV）とは、
太陽の光に含まれる目に見えない光線

良い面

- 骨を作るために必要な
ビタミンDの生成を促す
(日常生活で自然に浴びる量で十分)
- アトピー性皮膚炎や乾癬等の
治療に用いる場合も

悪い面

- 皮膚や眼への悪影響
- シミ・シワ・そばかすの原因に
- 皮膚がんの原因にも

紫外線とは

紫外線は波長の長さによりUVA・UVB・UVCに分けられる

	UVA	UVB	UVC
皮膚への 悪影響	あり <ul style="list-style-type: none">・日光に大量に含まれる・地上に届く紫外線の約95%を占める・シミ・シワの原因	あり <ul style="list-style-type: none">・UVAの600-1,000倍日焼けしやすい・皮膚を赤くする・シミ・そばかすの原因・皮膚がんの原因にも	なし <p>地表に届かないため</p>

紫外線による皮膚への悪影響

紫外線の影響で皮膚が腫瘍化することがある。

(日光角化症、メラノーマ、有棘細胞癌、基底細胞癌など)
そのため、早期発見が重要！

このようなシミがあれば早目に皮膚科へ

- ・ 光によく当たる部位 (顔面、耳、手の甲など)
- ・ 数mm～1cm程度で少しザラザラ
- ・ 薄赤色～褐色 (濃い茶色)

**※紫外線による影響は肌に蓄積されていく
未来の自分の肌を守るため紫外線予防を心がける**



紫外線の予防

紫外線を予防するには、
肌をなるべく露出させず覆うこと
日焼け止めを塗ること

● 日焼け止めの効果を表す指標は2つ

①PA(Protection grade of UVA)

UVA防止効果を表示

+ ~++++の4段階表示

数値が大きいほどUVA防止効果が高い

②SPF(Sun Protection Factor)

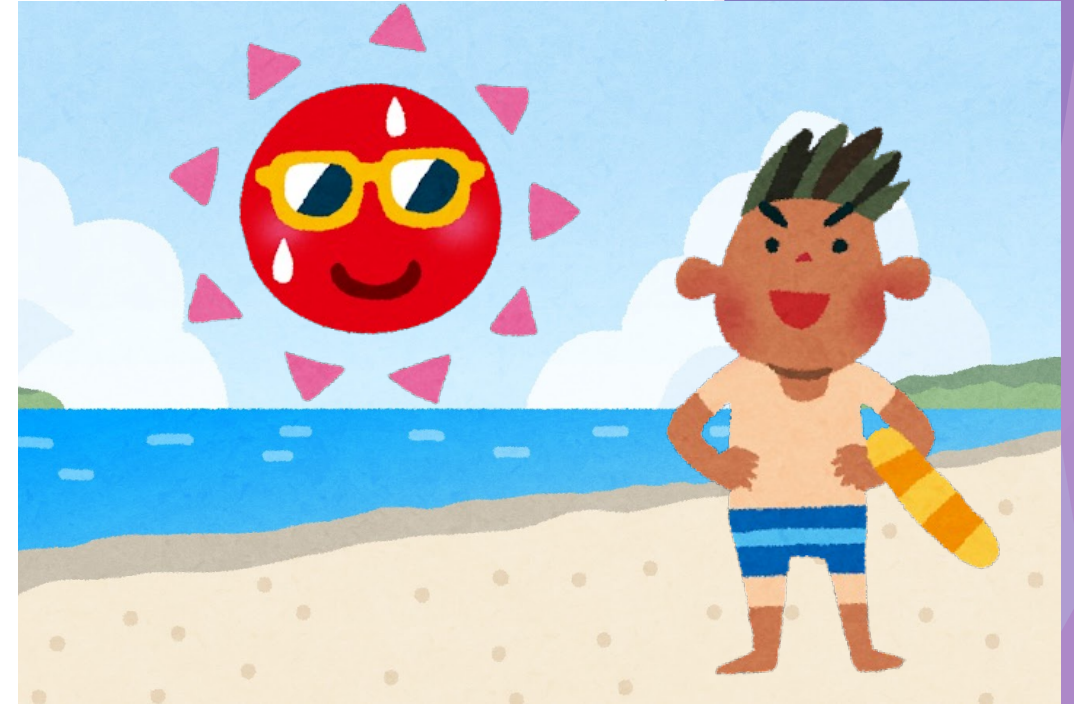
UVB防止効果を表示

UVB照射による翌日の赤みを指標にしたもの

数値が大きいほどUVB防止効果が高い

【SPFの検定例】

夏の海岸で20分間日光に当たると？



- ・ 何も塗らない状態では翌日赤みがでる
- ・ SPF30を塗った場合は翌日赤みはでない
10時間以内なら翌日赤みはでない
20分×30(SPF) = 600分 = 10時間
- ・ SPF50以上では効果の差がほぼなくなる

紫外線の予防

日焼け止めの選び方

- ・ PA++以上
- ・ 日常生活 SPF: 5 -20程度
- ・ 屋外作業 SPF:15-40程度

日焼け止めの塗り方

- ・ 顔には真珠の玉2個分または1円硬貨2枚分が適量
- ・ 体には直接、容器から出して全体に塗り広げる
- ・ 汗やこすれでとれやすいため、3時間に1回ほど塗り直す
- ・ 塗り薬や虫よけと一緒に使用するときは、
塗り薬→日焼け止め→虫よけの順で

**※ただし日焼け止めだけでは紫外線予防として不十分
衣類・帽子・日傘・サングラス等を組み合わせて予防すること**