

労働者健康福祉機構 熊本産業保健推進センター
 〒860-0806 熊本市中央区花畑町9番24号 住友生命熊本ビル3階
 TEL: 096-353-5480 FAX: 096-359-6506
 URL: <http://www.kumamoto-sanpo.jp>
 E-mail: sanpo43@mvd.biglobe.ne.jp
 メンタルヘルス対策支援センター
 TEL: 096-359-9570 FAX: 096-359-9571
 URL: <http://www.kumamoto-sanpo.jp/shien/index.html>
 E-mail: mental-shien43@kumamoto-sanpo.jp

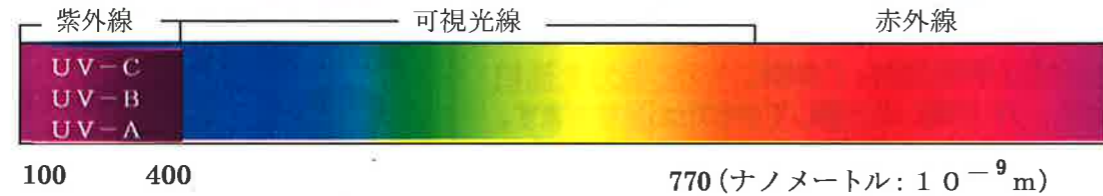
7月にもなると、一気に夏の気分、梅雨明けが待ち遠しくなります。昨年の九州北部の梅雨明けは7月9日、例年よりも10日早い梅雨明けでした。今日（2日）県内各地には“大雨警報・注意報”が発令中とのこと、梅雨明けはまだまだ先のようです。

しかし、梅雨が明けると暑い夏の到来です。昨今では、聞きなれた言葉となった感のある“猛暑日”、特に今年の夏は、節電対策と熱中症対策をセットで考えて、上手に暑い夏を乗り切る工夫が必要のようです。

さて、熱中症対策とともにもう一つ忘れてならないのが、女性を中心に関心が高い“紫外線対策”、夏は、海・山へのレジャーの機会も増えて、強い紫外線から皮膚や目を守る夏場の対策は必須です。基本的な紫外線対策を中心にまとめてみました。

◆ **紫外線とは？**

太陽の光には、私たちの目に見える光（可視光線）の他に、目に見えない赤外線や紫外線（UV）、X線、γ線が含まれています。紫外線とは地表に届く光の中で、最も波長の短いものです。紫外線は、その波長の長さによって、A波、B波、C波に分けられます。



- UV-C 大気層（オゾンなど）で吸収され、地表には到達しない。
- UV-B ほとんど大気層で吸収されるが、一部は地表へ到達し皮膚や目に有害である。肌が赤くなる日焼け（サンバーン：紅斑）の主な原因で、皮膚がんやシミの原因になる。地表に到達する量は、全紫外線の約10%。
- UV-A UV-Bほど有害では無いが、すぐに肌が黒くなる日焼け（皮膚に色素沈着が起きたもの：サンタン）を引き起こす。長時間浴びた場合、じわじわと肌に影響を及ぼし健康への影響が懸念される。

◆ **紫外線の強さと量**

◆ **紫外線の強さ**

紫外線の強さは、時刻や季節、更に天候、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。一日のうちでは正午ごろ、季節では6月から8月に最も強くなります。私たちの日常生活の中では、午前10時から午後2時の間に1日のおよそ60%から75%の紫外線にばく露し、年間では4月から9月の間に1年間のおよそ75%をばく露しています。標高が高いところほど紫外線は強く、また、雪や砂は強く反射するので、スキーや海水浴のときは、強い日差しを受けやすくなります。

◆ **紫外線の人体への影響度合いに関する指標**

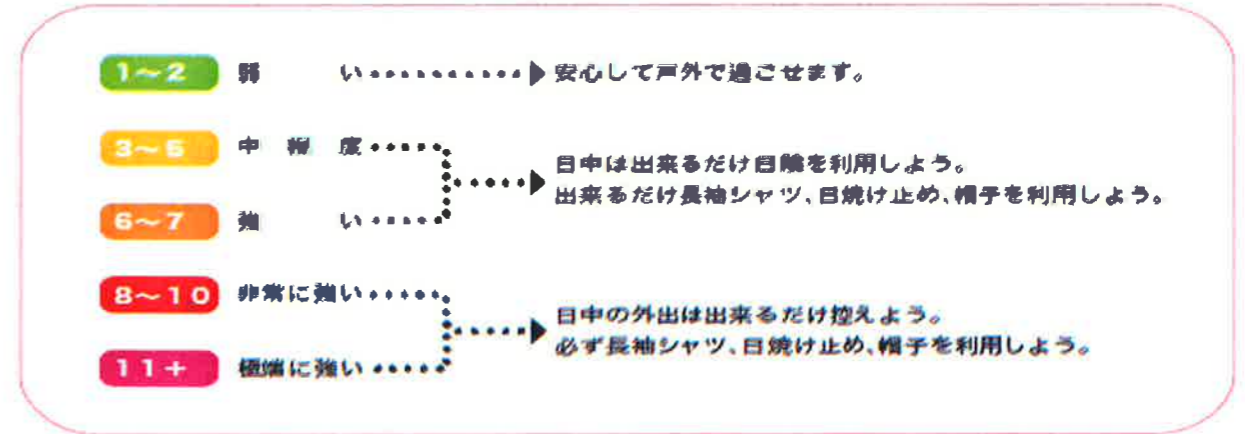
紫外線の人体に与える影響は波長によって異なります。このため国際的には『UVインデックス』という指標が広く用いられています。紫外線の波長ごとに異なる人体への影響度合いを総合的に評価した指標です。

◆ **紫外線量**

紫外線の強さに時間をかけたものが紫外線量になります。ですから、弱い紫外線量でも長時間浴びた場合は同じですので、注意が必要です。

UVインデックスで表される紫外線の強さは、下記のとおり分類されます。

UVインデックスに応じた紫外線対策（環境省「紫外線環境保健マニュアル」による）



(WHO: Global solar UV index-A practical guide-2002)

◆ **紫外線による健康影響**

紫外線が増加すると、水上・陸上の生態系や農業生産への影響他に人への様々な悪影響があります。

急性の影響

- ① 日焼け〔サンバーン、サンタン〕 サンバーン：皮膚の炎症で真っ赤で痛い日焼けとなる。8時間から24時間でピークとなり、2～3日で消えます。サンタン：日光にあたって数日後に現れ、日焼けで色素細胞が刺激され、メラニンを多く作るために起こります。
- ② 紫外線角膜炎（雪目） 急性の角膜炎で、結膜の充血、異物感、流涙が発症。24～48時間で自然治癒します。
- ③ 免疫機能低下 紫外線により皮膚細胞がダメージを受け、免疫力が低下し体調を崩しやすくなる。

慢性の影響

- <皮膚>シミ・しわ・日光黒子・良性腫瘍・前がん症（日光角化症、悪性黒子）・皮膚がん
UV-Bのばく露との関連が知られている“皮膚がん”には、前がん症である日光角化症と有棘細胞がんがあります。日光角化症の段階で治癒すれば命にかかわることは無いようです。
- <目>翼状片：眼球結膜（白目）が翼状に角膜（黒目）に侵入する線維性の増殖組織で、視力障害を起すことがあります。
白内障：白内障は眼の中でレンズの役割を担う水晶体が濁るため、網膜まで光が届かず、見え方の質が低下します。

◆ **紫外線による影響を防ぐために！**

- ① 紫外線の強い時間帯を避ける
正午前後（南中時）が最も強くなります。その時間帯での屋外活動は控えた方がいいです。
- ② 日陰を利用する
外出した時などは、日陰を利用するように心がけましょう。しかし、あたる紫外線は、太陽からの直接のものだけでなく、空気中に散乱したものや、地面や建物から反射したものもあります。日陰であって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。
- ③ 日傘を使う・防止をかぶる
夏の日中など日差しの強い日は、日傘や幅の広いつばのある帽子が効果的です。特に紫外線防御機能を高めた日傘もあります。ただし、大気中で散乱している紫外線までは防げません。
- ④ 衣服で被う
袖が長く襟付きのシャツのように体を覆う部分の多い衣服のほうが、首や腕、肩を紫外線から守ります。生地を透かして太陽が透けて見えるようなものは避けましょう。また、生地は、濃い色のものより薄い色調や白い生地のほうが紫外線防止になります。
- ⑤ サングラスをかける
紫外線防止効果の示されたサングラスを選びましょう。普通のメガネでも紫外線カットのレンズのものもあります。なお、色の濃いサングラスで、紫外線カットの不十分なレンズでは、多くの紫外線が目の中に侵入し、危険な場合がありますので注意しましょう。
- ⑥ 日焼け止めを上手に使う

顔など衣類で被うことのできないところには、大人は勿論のこと、子供も上手に日焼け止めを使うのが効果的です。乳児の場合は、日差しの強い時間帯の外出を避ける、覆いをするなどの工夫をすれば日焼け止めを使わなくてもいいでしょう。日焼け止め（液状・クリーム・乳液・スプレー・シート状）など多くのタイプがあります。

※日焼け止めクリームの表示について

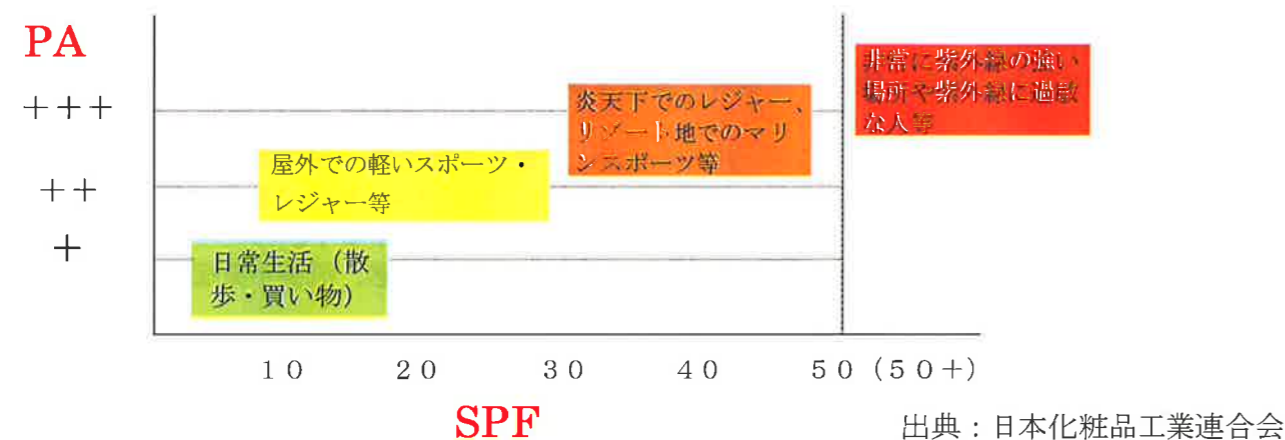
SPF (Sun Protection Factor) : UV - B による日焼けを防ぐ効果を表す値。『SPF15』とは、日焼け止めを塗った皮膚が塗らなかつた皮膚と比べて、日焼けをするのに15倍の時間がかかるという意味。

PA (Protection Grade of UV - A) : UV - A を防ぐ効果を表す。

+: 効果がある ++: かなり効果がある +++: 非常に効果がある

※日焼け止めの選び方 日焼け止めは、いつ、何をやる時に使用するかによって選びましょう。

使用シーンに合わせた日焼け止めの選び方 (SPF と PA)



※日焼け止めは、戸外に出る前に塗りましょう。塗る量は顔で手のひらに取る場合は、一円玉を置いたくらいの面積が埋まるようにして2回塗ります。顔の数カ所におき、まんべんなく伸ばします。

※日焼け止めは2時間から3時間おきに塗りなおしましょう。皮膚の上にあつて効果を発揮します。落ちたと思ったら、すぐに重ね塗りしましょう。

今回、紫外線対策を記事にするにあたっては、『紫外線環境保健マニュアル2008』（環境省）を参考にしました。

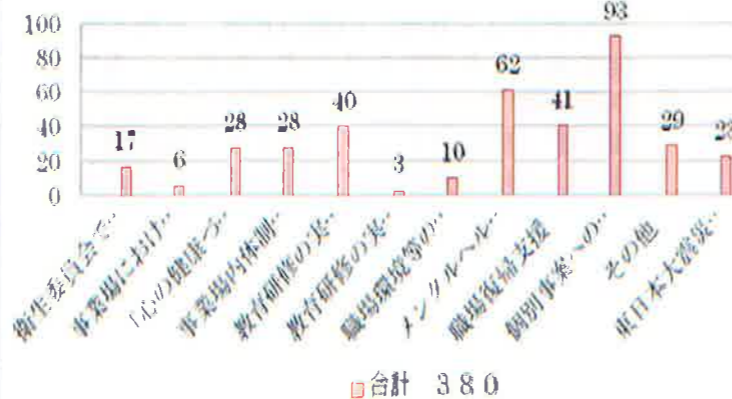
平成23年度メンタルヘルス対策支援センター事業 利用実績 (相談380件)

昨年度の利用実績をみますと「個別事案への対応」が93件24.5%でトップ、次いで「職場復帰支援」41件10.7%、「管理監督者教育」の40件10.5%といった順番となっています。

相談種別 (複数相談有り)

相談種別	合計
衛生委員会での調査審議	17
事業場における実態の把握	6
「心の健康づくり計画」の策定	28
事業場内体制の整備	28
教育研修の実施 (管理監督者)	40
教育研修の実施 (労働者)	3
職場環境等の把握と改善	10
メンタル不調者の早期発見と適切な対応	62
職場復帰支援	41
個別事案への対応に関して	93
その他	29
東日本大震災に係る対応等について	23
合計	380

相談種別 (複数回答)



◆平成24年度のメンタルヘルス対策支援センター事業の利用者募集の案内

事業場において強いストレスを感じる労働者の割合は約60%といった背景等のもと、2020年までに「事業場においてメンタルヘルスに関する何らかの措置を受けられる労働者の割合を100%とする」(新成長戦略：国の目標)といった国の目標が掲げられ、取り組まれているメンタルヘルス対策、今年もメンタルヘルス対策に取り組む事業場を専門家〔精神科医・臨床心理士・産業カウンセラー・社会保険労務士〕が無料で支援する『メンタルヘルス対策支援センター事業』を行います。是非、ご利用ください。

正しい知識で熱中症を防ごう！

記事提供：大塚製薬㈱ ニュートラシューティカルズ事業部
熊本支店 学術担当 葛西雅美

熱中症とは

体温並みの高温・高湿の環境下で、汗をかいて体内の水分量や塩分が少なくなることで、熱が体にこもった状態を言います。

めまい、筋肉のけいれん、頭痛、虚脱感のような症状から、脳への血流が不足して脳の機能まで低下してしまい、命に関わるような重篤な状態になり、死に至る場合もあります。

大切なこと

水分補給

最も大切な予防法は、こまめに水分と塩分を補給すること。ノドが渇いたと感じてからでは遅すぎます。仕事を始める前、お風呂に入る前、寝る前など、常に前に摂取しましょう。そして**仕事中は20~30分ごとに、150~200ml**程度の水分を計画的に摂りましょう。



生活面の工夫

絶対に朝食を抜かない

睡眠中は脱水が進みますが、朝食を抜くと十分な水分摂取が出来ないまま、仕事に出掛けることに…。朝食でしっかり栄養補給、水分補給をしましょう。

十分な睡眠で疲れをリセット

夜遅くまでの飲み過ぎは脱水のもと。また、睡眠不足は疲労の蓄積を招き熱中症のリスクを上げてしまいます。暑くなりそうな日の前日は夜更かしせず、十分な食事と睡眠を。

熊本産業保健推進センターからのお知らせ

- 産業保健に関する相談を広く受け付けております。相談は、どなたでも大丈夫です。個人情報保護を最優先にして秘密は厳守します。
- メルマガは毎月発行。産業保健かわら版及び産業保健21は、季刊発行します。情報提供のための「メールアドレス」の登録をお願いします。

ホームページのご案内

- メール相談や研修会の申し込み、図書・作業環境測定機器の閲覧や貸出の申し込みもホームページからも行えます。是非一度アクセスして下さい。ご利用をお待ちしております。

熊本産業保健推進センター ホームページアドレス

URL <http://www.kumamoto-sanpo.jp/>