

「皮膚」への影響

☑ 急性的なトラブル

- ・日焼け（皮膚の赤みや痛み）
- ・皮膚の免疫機能低下

☑ 慢性的なトラブル

- ・しわ、しみ
- ・脂漏性角化症（いぼ）
- ・前がん症（日光角化症、基底細胞がん）
- ・皮膚がん（有棘細胞がん、メラノーマ）

☑ 日光アレルギー

「光線過敏症」とも呼ばれ、日光により引き起こされる免疫系の反応です。かゆみを伴う発疹や、発赤、炎症が生じます。

紫外線にはこんな危険が!?



「眼」への影響

☑ 白内障

水晶体が白く濁り、視力が低下する病気。強い赤外線(熱線)や紫外線を始終浴びている人は白内障になりやすいといえます。

☑ 紫外線角膜炎

強い紫外線が原因で起こる炎症で、異物感、眼の充血、涙、眼痛を引き起こす病気。

☑ 黄斑変性症

ゆがんで見えたり、中心部が暗く見える、視力低下などの症状を引き起こす病気。

☑ 翼状片

白目の表面を覆う結膜が黒目部分に向かい翼のように広がり伸びてくる病気。紫外線の影響が大きいと考えられています。

今すぐできる！紫外線対策

食事



日焼け止め

SPF値とPA値という基準があり、SPF値が高い方がより効果が長くなります。PAは+の数が多い方が効果が強くなります。



日傘

頭・顔・首など上半身をほとんど守ってくれます。UVカット率に注目して選びましょう。



帽子

紫外線は髪が痛む原因に。顔、首、頭全体を覆ってくれるつばの広い帽子がおすすめです。



サングラス

紫外線透過率の低いもの、紫外線カット率が高く、色の濃くないものを選びましょう。

紫外線を浴びると、健康や美容の大敵である「活性酸素」が体内で増加します。「抗酸化成分」を含む栄養素を摂取し、体の抗酸化力を高めましょう。



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



ポリフェノール



β-カロテン



リコピン

POINT

紫外線量が最も多いのは、午前10時～午後2時。できるだけ早朝・夕方に活動するようにしましょう。



# 新型コロナウイルス感染症対策

ワクチン接種後も、マスクを着用するなど、引き続き基本的な感染防止対策の徹底をお願いいたします。

## 「変異株」に対応するための感染対策

### 1 マスクを正しく着用する

POINT



☒ マスクは鼻に隙間なくフィットさせる

☒ できれば不織布マスクを着用する

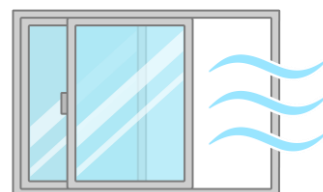


### 2 こまめな手洗い・手指消毒



共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後などは必ず手洗い・手指消毒をお願いします。

### 3 3密の回避（密接、密集、密閉）



- 人との距離を十分に保ち、一つの密でも避けて「ゼロ密」を目指しましょう。
- おしゃべりする時間はできる限り短くし、大声は避けてください。
- 今まで以上に換気を行ってください。



健康に関して気になる事がありましたら  
お気軽にご相談ください。

☎ 027-243-8555



内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室参照

<https://corona.go.jp/>