

保健だより 7月

尚綱大学

尚綱大学短期大学部 保健室

令和8年7月1日 発行

7月になり、本格的な夏の訪れを感じるようになりました。日射しが強く紫外線が増える時期です。紫外線は目に見えないため忘れがちですが、少しずつダメージが蓄積し、皮膚や目のトラブルの原因にもなります。

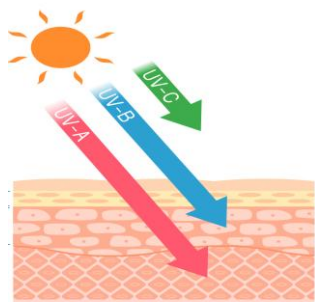
今回は紫外線の影響と日常でできる対策をお伝えします。

紫外線には3つの種類があります

UV-A：多くが地表まで届き、雲やガラスなどを透過しやすく、皮膚の奥深くまで透過します。シワなど皮膚への影響があります。

UV-B：大部分はオゾン層で吸収されますが、一部は地表に届きます。日焼けや皮膚がんの原因となり、皮膚や眼に有害です。

UV-C：オゾン層で吸収され、地表には到達しません。



紫外線による影響

長時間浴びた後に比較的はやく起きる変化

- 日焼け ●紫外線角膜炎（雪目）
- 免疫機能低下

※紫外線角膜炎は1~2日で自然治癒しますが、症状が改善しない場合は眼科を受診しましょう。

長期間浴び続けることで起きる変化

- シワ ●シミ ●皮膚の良性腫瘍
- 皮膚がん ●白内障 ●翼状片

※白内障は水晶体が白く濁り視力が低下する疾患です。

※翼状片は白目が隆起して白黄色に変色し、瞳孔付近まで進行すると視力障害が起きる疾患です。

浴びすぎを防ぐ対策

- 日傘や帽子を活用する
- サングラスを利用する
- 日焼け止めを使用する
- 肌の露出を抑えたり、UVカットの素材を選ぶ



日焼け止め→SPFはUV-Bを防ぐ指標です。PAはUV-Aを防ぐ指標です。紫外線の強い屋外で活動する時は、なるべく数値の高いものを使用し、2、3時間おきにこまめに塗り直しましょう。

サングラス→紫外線カット効果がある色の薄いレンズが効果的です。

（色の濃いものは、瞳孔が開きやすくなることで、眼の中に紫外線が侵入しやすくなってしまいます。）



「愛の血液助け合い運動」月間



7月1日~31日までの1カ月間にわたり、「愛の血液助け合い運動」が全国で展開されます。女性の場合、16歳から200ml献血、18歳から400ml献血と成分献血が可能となります。

近年、少子高齢社会の影響等により、**若年層の献血への協力が減少傾向**にあります。

医療が進歩した今日でも、血液は人工的につくり出すことができず、長期保存もできません。怪我や病気の治療に使用される血液製剤は献血で提供された血液からつくられています。また、献血者の健康を守るため、1人あたりの年間献血回数、献血量には制限があります。

そのため、安定的な供給のためには日々多くの方の協力が必要不可欠です。献血は命を救う身近なボランティアとなります。

