

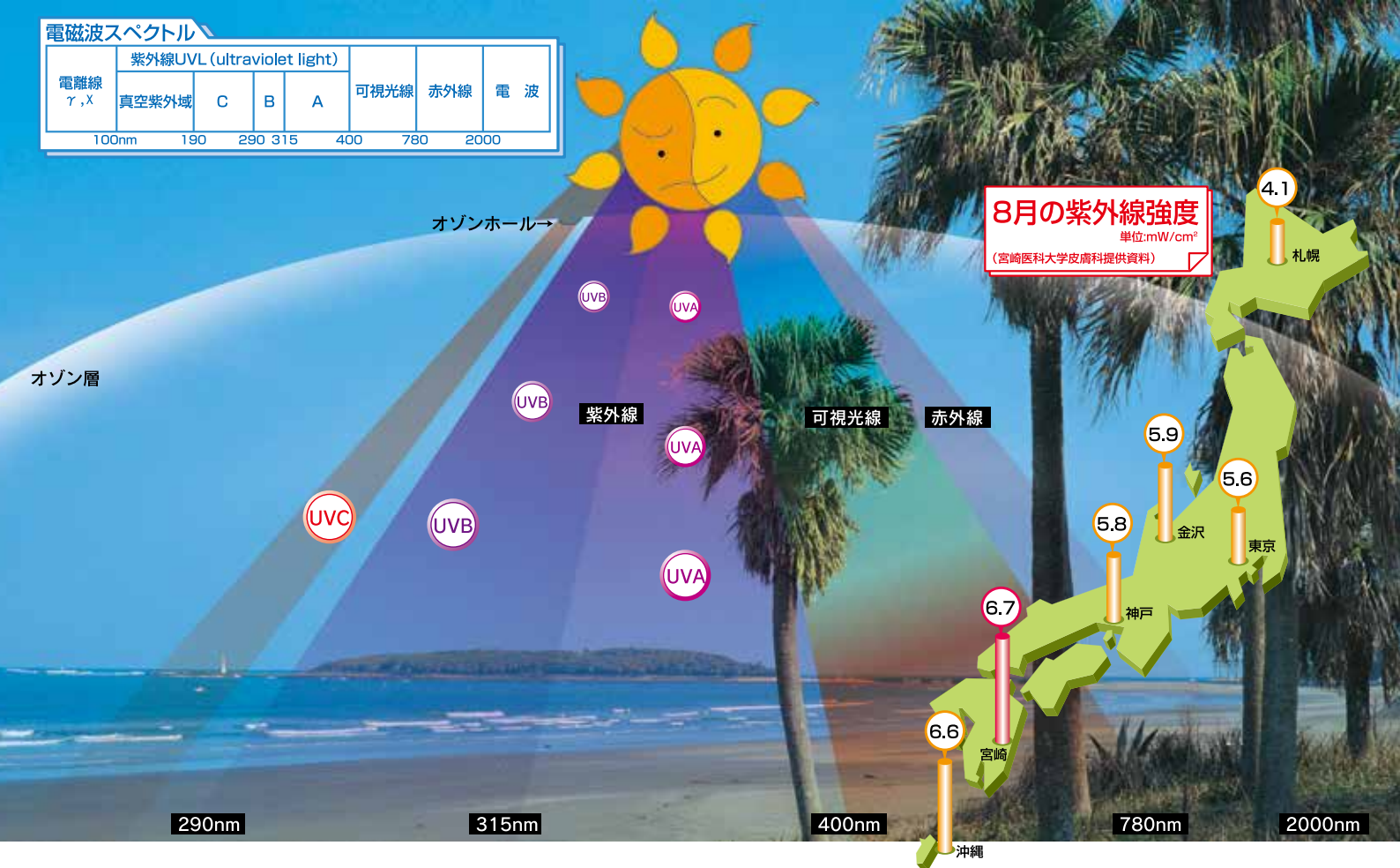


紫外線と皮膚

太陽光線がなければ人類は存在できません。赤外線は暖かさを、可視光線は光を供給して、生きとし生けるものに恵みをもたらします。紫外線は地球の浄化には貢献しますが、悪い面もあります。つまり、日焼けやシミ、シワなどの皮膚の老化や皮膚癌の原因となります。オゾン層が1%減少すると、紫外線が2%増え、皮膚癌が3%増加します。ビタミンD生合成作用が強調されてきましたが、日本では食事からの摂取で充分です。子供のときから紫外線対策をして若々しい肌を保ちましょう。

電磁波スペクトル

電離線 γ, X	紫外線UVL (ultraviolet light)				可視光線	赤外線	電波
	真空紫外域	C	B	A			
	100nm	190	290	315	400	780	2000



- 紫外線対策の7カ条**
1. 紫外線の強い10時から14時までは特に注意しましょう
 2. 外出時は帽子や日傘、長袖シャツなどを上手に使いましょう
 3. 衣類は白いものより黒のほうが遮光効果があります
 4. 曇りの日も紫外線はかなり強いので油断しないようにしましょう
 5. ガラス越しの光でも日焼けは起こります
 6. 急激な日焼けは避けましょう
 7. 日焼け止めクリームもかぶれることがありますので、肌合ったものを選びましょう

いいひふ
11月12日は皮膚の日です