

2022年7月吉日

健保だより 73

新電元工業健康保険組合
理事長 新関 清司

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

各地とも平年より早い梅雨明けとなり、梅雨の期間は史上最短を更新しました。今年は猛暑や水不足が心配な夏となりそうですが、皆様、体調などお変わりありませんか？

夏はアウトドアの季節です。コロナ感染が落ち着きをみせている今年は、屋外でスポーツや行楽を楽しむ機会も増えることと思います。

しかし、ここ数年、ヒートアイランド現象や地球温暖化などによる気温の上昇に加え、マスクの着用による熱中症患者が増加するなど、夏場の健康管理が重要視される様になってきました。

夏の健康対策と問われて、真っ先に頭に浮かぶのが熱中症や冷房病ですが、忘れてはいけないのが『紫外線』対策です。紫外線による健康への影響をご存知ですか？

空から降り注ぐ紫外線は、「量」「強さ」共に7~8月がピークとなります。紫外線による日焼けはシミやくすみのもととなったり、肌を老化させる原因になるだけでなく、皮膚がんのリスクも上げることが解っています。

※WHO（世界保健機関）の発がん性リスク分類では、紫外線は危険性が最も高いグループ1に分類されています。これは、タバコやその他の発がん性物質と同じグループでそれほど危険性が高いということです。

肌への影響に比べて、あまり意識されていないのが、目へのダメージです。例えば角膜に紫外線があたると、角膜が炎症を起し、強い目の痛み、充血といった症状が出る場合があります。これを電気性眼炎（雪目）といいます。

さらにダメージを受け続ければそれは蓄積され、目の細胞を破壊してしまいます。これが白内障などの病気につながる場合がありますのでご注意ください。

こうした目へのダメージを予防するにはサングラスやコンタクトレンズ、帽子などの利用が有効的です。ワンポイント。

サングラスやコンタクトレンズを選ぶ際に、紫外線をカットできるものを選ぶことは当然ですが、人間の瞳は、色の濃さに比例して瞳孔が開くので、色が濃いものを使用するとより多くの紫外線が瞳に侵入することがありますので色は薄いものを選びましょう。

また、サングラスは、正面からの紫外線には有効ですが、側面から入り込む紫外線は防ぎきれません。しかも、サングラスと肌との隙間から入った紫外線が角膜周辺で屈折し、集中することでより大きなダメージを瞳に与えてしまいます。サングラスを選ぶときは、上方や横からの紫外線を考慮して、レンズの大きいもの、目を覆う様にピッタリとガードできるタイプのものが良いでしょう。

帽子については、つばの幅が広い大きめのものが効果的です。

皮膚がんや老化促進、美容の大敵など、悪いイメージが先行しがちな紫外線ですが、適度に浴びると体に良いという研究も少なくありません。

紫外線と正しく付き合い、今年の夏を思いっきり満喫しましょう！

以上