

ほんとう こわ ひ や はなし
本当は怖い『日焼け』の話
おくないきんむ き しがいせんたいさく
～屋内勤務でも気をつけたい紫外線対策～

みな
皆さん、こんにちは！

がつ つよ ひ ざ ふ そそ おくがいさぎょう ひ や き
8月は強い日差しが降り注ぎ、屋外作業やレジャーでも日焼けが気になる
きせつ ひ や ひ ふ けんこう あくえいきょう およ
季節です。日焼けは『皮膚のやけど』であり、健康に悪影響を及ぼすもの
こんかい ひ や よぼうほう つた
です。今回は、日焼けのリスクと予防法についてお伝えします。



ひ や しょうたい しがいせん ひ ふ
■日焼けの正体は「紫外線による皮膚のダメージ」

ひ や しがいせん あ ひ ふ えんしょう お じょうたい
日焼けは、紫外線（UV）を浴びた皮膚が炎症を起こした状態です。
しがいせん つぎ しゅるい
紫外線には次の2種類があります。

しがいせん しゅるい 紫外線の種類	とくちょう 特徴	えいきょう 影響
UVA	はだ おく とど 肌の奥に届く	しわ・たるみ・シミのげんいん 原因
UVB	ひょうひ えいきょう 表皮に影響	あか ひ や ひ ふ 赤み・ヒリヒリする日焼け、皮膚がんのリスク

ひ や かる しょうじょう あか ていど じゅうしょうか みず
日焼けは軽い症状であれば「赤み」「ほてり」程度ですが、重症化すると水ぶくれ、
いた ばあい ひ ふ たか しがいせん め
痛みが出て、場合によっては皮膚がんのリスクを高めます。また、紫外線は目にも
あた はくないしょう あ し
ダメージを与え、白内障のリスクを上げることが知られています。



しがいせん つよ じかんたい ばしょ
■紫外線の強い時間帯と場所

- しがいせん もっと つよ じかんたい じ
紫外線が最も強い時間帯：10時～14時
- しがいせん もっと つよ ばしょ おくがい とく すいめん はんしゃ つよ ばしょ
紫外線の最も強い場所：屋外（特にコンクリートや水面の反射が強い場所）、
こうしょ やま こうそう
高所（山や高層ビル）
- くも ひ ようちゅうい しがいせん くも め は ひ
曇りの日も要注意：紫外線は雲をとおり抜けるため、晴れの日の60～80%
ふ そそ
降り注いでいます

■ 通勤・屋外に出るときの対策ポイント

★ 服装でカバーする

- UV カット機能のある長袖シャツや羽織を活用
- つばの広い帽子で顔・首への直射日光を防ぐ
- 晴雨兼用のUV カット傘も便利

★ 日焼け止めを習慣にする

- SPF30以上・PA+++以上を目安に
- 出勤前に顔・首・腕にしっかり塗る
- 汗で落ちやすいため、昼休みなどに塗り直しを

★ 目の保護も忘れない

- UV カットサングラスの活用
- 強い紫外線は白内障など目の病気にもつながります

★ 窓際の紫外線にも注意

- 長時間窓際にいる場合は日焼け止めを塗る



SPFはUVB、
PAはUVAを防
いでくれるよ！



■ まとめ

- ☒ 紫外線は8月がピーク！
- ☒ 屋内勤務であっても通勤や外出時に強い紫外線を浴びています
- ☒ 長袖・帽子・日焼け止め・サングラスでしっかり予防

紫外線はシミや皮膚がんの原因にもなるため、日焼け対策はとても大切です。
一方で私たちの体は日光を浴びることでビタミンDを生成し、骨や免疫の健康を保っています。大切なのは「浴びすぎず、避けすぎない」こと。季節や時間帯に応じた工夫（今の時期であれば1日10～15分が目安）で、太陽のメリットも上手に取り入れましょう。

オフィスサービス課 安全衛生委員