

紫外線のうそ・ほんとう

(WHO : Global solar UV index-A practical guide- 2002 より)

間違い

正しい

日焼けは健康的である？ 日焼けは太陽紫外線を防いでくれる？	⇒	日焼けは、私たちの体が紫外線による被害を防ごうとする防衛反応ですが、その効果は小さく、注意信号と考えるべきです。
曇った日は日焼けしない？	⇒	薄い雲の場合、紫外線の80%以上が通過します。
水辺では日焼けをしない？	⇒	水面の反射は紫外線のばく露を増やすといえます。また、水はわずかな紫外線しか防いでくれません。
冬の間の紫外線は危険ではない？	⇒	一般的に冬の紫外線は弱いですが、例えば、雪による反射により2倍近いばく露となります。特に、高い山では注意が必要です。
日焼け止めを塗ってれば、非常に長い時間日光を浴びても大丈夫である？	⇒	日焼け止めは紫外線を浴びることが避けられないときに、防止効果を高めるものですが、太陽に長時間あたるために使用するの間違いです。
日光浴の途中で定期的に休憩をとると、日焼けを起こさない？	⇒	紫外線ばく露は一日をとおして蓄積されていきます。
太陽の光に暑さを感じない時には、日焼けを起こさない？	⇒	日焼けは私たちが感じることのできない紫外線によるものです。暑さを感じるのは赤外線によるもので、紫外線ではありません。