

4月度衛生委員会議事録

日時：令和8年4月23日(木)	13:30 ~ 14:00	佐野市シルバー人材センター
○協議事項		
(1) 紫外線について		
・紫外線にはUV-A・UV-B・UV-Cの3種類があり、Aが表面、Bが深層に影響を及ぼす。		
・悪い効果だけでなく、良い効果もある。殺菌効果があったり、まったく浴びていないと骨に悪影響を及ぼしたりもする。1日に10分間は浴びるべき。時間が長すぎると健康障害を及ぼす。		
・皮膚への影響としては日焼け、シワ、シミ等が挙げられる。悪化するとガンにもなりうる。		
・眼への影響としては白内障が挙げられる。		
・浴びすぎてしまってから影響を取り除くことは不可能なので、事前の対策が重要。		
・日焼け止めを塗ることが重要。		
・日焼け止めは防御効果(SPF、PA)が高いものを使えばいいというわけではない。肌のことを考えると防御効果が低いものを頻度を増やして使用するのがベスト。		
・外出時は紫外線カットレンズ・つばの広い帽子・日焼け止めの3点セットが有効。		
・日焼け止めの適切な量：人差し指第一関節分の量を手のひら2枚分に塗り広げる。		
・紫外線カットレンズは色が濃ければいいというわけではない。UVカット率を要参照。		
・目の日焼けは全身の肌の日焼けにつながる。		
・10歳までに浴びた紫外線量が、20歳の時に皮膚ガンになる確率に直結する。		
・帽子や日傘は裏打ちの完全遮光タイプが好ましい。		
・食事面では野菜を多く摂取することが重要。		
・日光浴は今ではあまり健康に良くないものと定義されている。通勤途中や家の中にいるだけでも必要量は浴びれているので、わざわざ日光浴をする必要はない。		
(2) その他		
・インフルエンザは減ってきている。		
・はしかが国内で増えてきている。感染力が非常に強く、特効薬もないため、事前対策としてワクチンの摂取を推奨する。		
・次回以降の日程に関して		
5月21日(木) 13時30分～		