

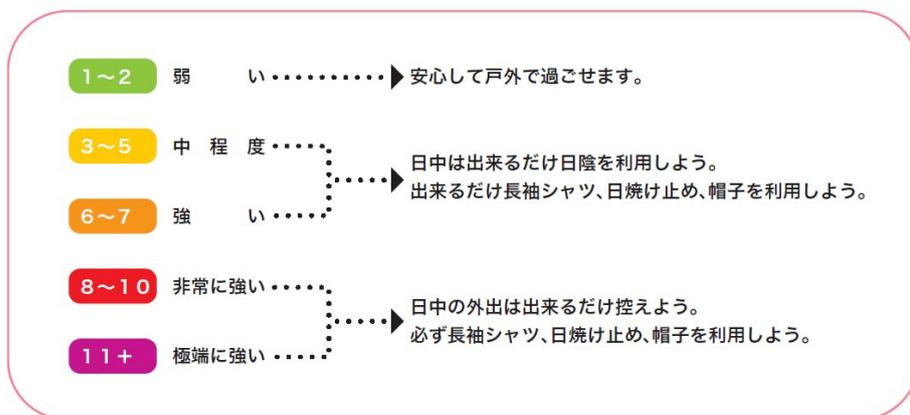
紫外線による健康被害の予防

近年、紫外線を浴びすぎると皮膚がんや白内障になりやすくなることが明らかになっています。さらに「オゾン層破壊」によって地上に到達する紫外線が増加していることから、世界保健機関（WHO）では UV インデックス（UV 指数）を活用した紫外線対策の実施を推奨しています。

UVインデックスとは、紫外線が人体に及ぼす影響の度合いをわかりやすく示すために、紫外線の強さを指標化したものです。環境省が刊行した「紫外線保健指導マニュアル 2008」の中で、UVインデックスに応じた紫外線対策の具体的な例が示されています。

UVインデックスに応じた紫外線対策（[環境省「紫外線保健指導マニュアル 2008」](http://www.env.go.jp/chemi/uv/uv_manual.html)による）
http://www.env.go.jp/chemi/uv/uv_manual.html

UVインデックスで表される紫外線の強さは、下記のように分類されます。



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

気象庁では、日々の紫外線対策を効果的に行えるように、UVインデックスを用いた紫外線情報を提供しています。<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>

紫外線の強さは、季節、時間帯、地域や天気などで異なり、沖縄では1年を通じて紫外線の強い日が見られます。

紫外線は、雨や曇りの日は弱くなりますが、海では太陽からの直射光以外に砂浜や海面からの反射光も強いので注意しましょう。気象庁 HP には、紫外線情報として、晴天時予測（図省略）と天気を考慮した予測および実際に観測した結果を掲載しています。左下図の予測値（例）では、曇りの予報のため、紫外線が強くない予想ですが、右下図の観測値では、雲が薄くなったため、12時頃の時間帯に紫外線が強くなったことが分かります。

