

紫外線を長年にわたって浴び過ぎると、皮膚がんや白内障になりやすいことが知られるようになり、正しい対策を取ることがいまや重要となっています。

太陽高度角が最も大きくなる夏至の前後は、太陽光が通過する大気の層が薄くなるため、大気中のオゾンに吸収されずに地上に到達する紫外線量が多くなります。

夏至の頃の日本は、全国的に梅雨時期となっており、この時期地上に降り注ぐ紫外線量は、どんよりとした曇りの天気です。快晴時の約6割、雨が降っていると快晴時の約3割にまで落ち込みます。(総紫外線量の9割を占めるA波を除く)

このため梅雨明け後の盛夏になってから、紫外線に対する意識が強まる傾向がありますが、実のところ、太陽光度も高く上空のオゾンが少なくなり始める春の終わり頃から注意が必要になってくるのです。

紫外線の観測は、気象庁による国内4か所での人体に有害なB波長域の観測や、その他にも都道府県環境部局、大学等研究機関での観測が実施されデータも公開されています。

毎日の紫外線の情報は、テレビやネットの気象情報で、紫外線の強さを指標化したUV指数などで、その日の強さを知ることができます。その日の天気の予想を元にしてはいるのですが、雨の予想で弱い予想となっても、波長の長いA波(肌の老化やしわの元につながる)はさほど減少することなく地上に達しますから、たとえ雨天でも対策は怠らないようにしましょう。

紫外線対策は、日焼け止めやサングラスなど肌や眼を気にしたものが一般的ですが、それ以外でも抜け毛や白髪の原因になるともいわれており、日傘や帽子といったグッズの使用で、頭部にも注意を払った方がよいようです。

国内では、紫外線観測の始まった1990年代初めから、長期的には緩やかに増える傾向がみられます。紫外線を吸収するオゾンの破壊物質(フロン等)規制により、これらの増加がとまりゆっくり減るようになってはいますが、オゾン層が1980年以前のレベルに回復するのは、今世紀半ばより少し前になるそうです。

