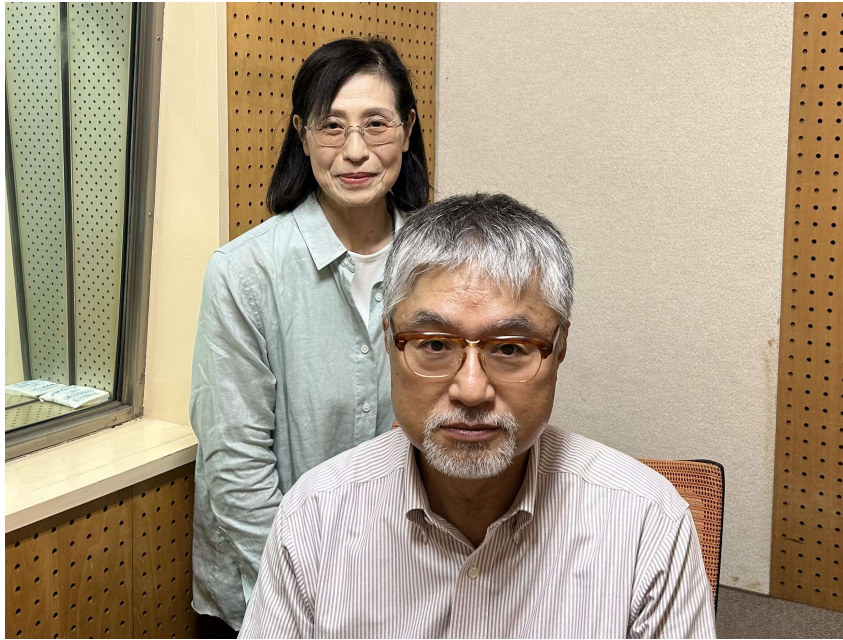


MBC ラジオ『ここが聞きたい！ドクタートーク』2025.8.2

第 1161 回放送分『紫外線』1 回目

ゲスト：島田 辰彦ドクター



二見いすず

今月のドクタートークは「紫外線」をテーマにお送りいたします。
お話は、鹿児島県医師会 島田 辰彦（しまだ ときひこ）ドクターです。
島田さん、よろしくお願いいたします。

島田辰彦Dr.

よろしくお願いいたします。

二見いすず

さっそくですが今日は何についてお話しいただけますか？

島田辰彦Dr.

今日は紫外線とはどんなものなのか？あと体への影響についてお伝えいたします。

二見いすず

確かに改めて考えてみますと、紫外線は身近なものなのに、
どういうものなのかについては、なかなか説明できないものですね。

島田辰彦Dr.

紫外線は私たちの目には見えませんが、太陽光の中で最も波長が短いものです。
そして紫外線の中でもさらに3つに区分されます。
波長の長い方から UVA、UVB、UVC です。
ただし UVC、UVB の大部分はオゾン層で吸収されて地上には届きません。

二見いすず

紫外線の強さについても教えていただきたいのですが、よく「曇りの日でも紫外線には気をつけたほうがいい」と聞きますが、曇りの日はどのくらいの強さなのでしょう？

島田辰彦Dr.

薄曇りの日であっても、晴れた日の 80%ほどの強さがあります。雨の日は 20～30%ほどです。

二見いすず

やはり強いんですね。曇った日でも紫外線対策は忘れないようにしたいですね。

島田辰彦Dr.

はい。ちなみに地面の種類によって紫外線の反射率は大きく変わります。雪の上、新雪だと 80%反射し、砂浜だと 25%反射します。また標高が 1000m 上がるごとに 10%ほど強くなります。

二見いすず

この時期ですと海水浴や釣りなど、海や川のレジャーを楽しむ人が多いと思いますが。

島田辰彦Dr.

はい。水は 25%反射するので対策をしっかりされて外出していただきたいです。ちなみにこれを言うと驚かれる方が多いのですが、鹿児島はサハラ砂漠と緯度がほぼ同じとご存知でしたか？

二見いすず

そうなんですか？びっくりしました！

島田辰彦Dr.

だから、鹿児島は紫外線が強いということをしっかり認識して、正しい知識をもって紫外線対策を行っていただきたいです。紫外線の体への影響は短期的には日焼けですが、あまり知られていませんが免疫抑制も引き起こし、口唇ヘルペスを発症する人もいます。特に部活や体育祭などに参加するときには気を付けてください。

二見いすず

お子さんたちも気をつける必要がありますね。

島田辰彦Dr.

はい。そして性別だと女子より男子の方が紫外線に弱いです。男子生徒は無防備で何も対策しない生徒さんも多いかもしれませんが、

気をつけるようにしましょう。

また長期的な影響としては、しみしわ、たるみ、皮膚がんにも影響します。

白内障にもなりやすくなるので気をつけてください。

二見いすず

よく分かりました。

今月は、「紫外線」をテーマにお送りいたします。

お話は、鹿児島県医師会 島田辰彦ドクターでした。

島田さん、ありがとうございました。

島田辰彦Dr.

ありがとうございました。