

夏に増える紫外線

1 はじめに

8月に入り気温の高い日が増え、暦の上では秋ですが、青森県ではまだまだ夏本番です。夏休みということで海やプール、バーベキューなど屋外で過ごす時間も増えるのではないのでしょうか。そこで気になるのが紫外線です。気象庁では紫外線予測も行っており、気象庁ホームページでは各地の紫外線の強さを知ることができます。今回は、紫外線が私たちに与える影響と、青森県における8月の紫外線の強さをUVインデックスと呼ばれる指標を用いて紹介します。

2 紫外線とは

紫外線(UV: Ultra Violet)とは、波長が長いものからUV-A、UV-B、UV-Cの3種類に分けられ、人間の目で見える光である可視光線よりも波長が短く、エネルギーの高い光を指します(図1)。このうちUV-Cは、オゾン層より上空で吸収されるため地表には届きませんが、UV-AとUV-Bのうちオゾン層で吸収されなかったものが地表へ届いています。

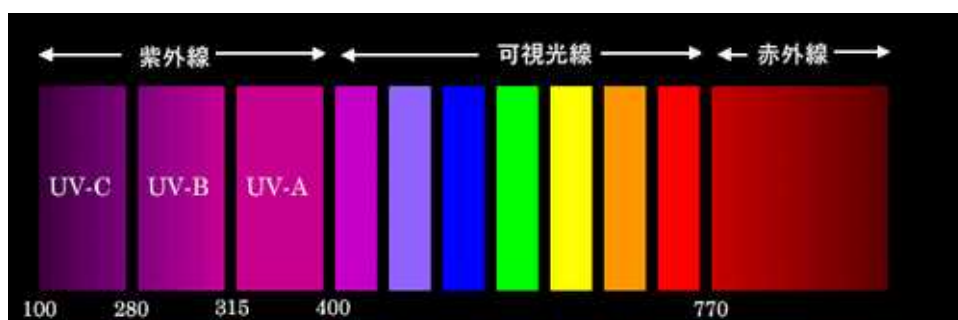


図1 波長別の紫外線(ナノメートル)
(気象庁ホームページより引用)

3 紫外線の影響

紫外線には、私たちの健康に必要なビタミンDを体内で生成する手助けをしたり、洗濯物や布団を日干しすることで殺菌消毒できるなど様々な良い面があります。

一方で、強い紫外線を長時間浴びることは、日焼けやシワの原因となるほか、皮膚がんや白内障などの健康被害のリスクが高まることにもつながります。

4 UVインデックスとは

UVインデックスとは、紫外線が人体に及ぼす影響を示すために、紫外線の強さを数値化したもので、図2のとおり5段階に分けられています。世界保健機関(WHO)では、UVインデックスに応じた対策を推奨しており、国内でも環境省では、UVインデックス3以上の場合はなるべく日差しを避け、さらに8以上の

場合はできるだけ外出を控えるといった具体的な対策を示しています。そして気象庁では、紫外線を吸収するとされるオゾンの量や各地の気象台で観測された日照時間などのデータを用いて現在とこれからの紫外線情報を発表しています(図 3)。

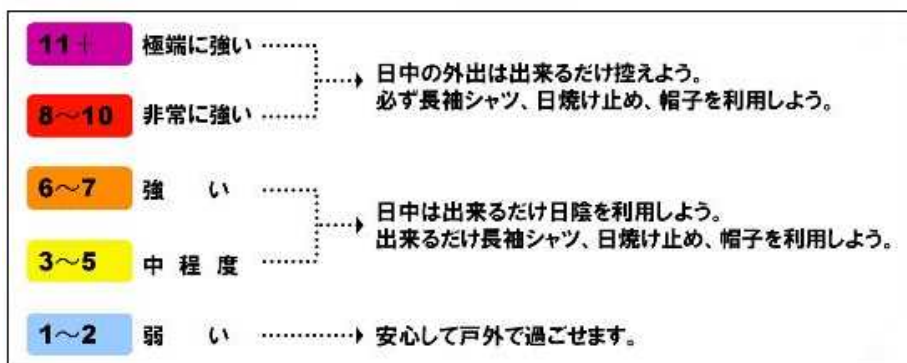


図 2 UV インデックスに応じた紫外線対策
(環境省『紫外線環境保健マニュアル』より引用)

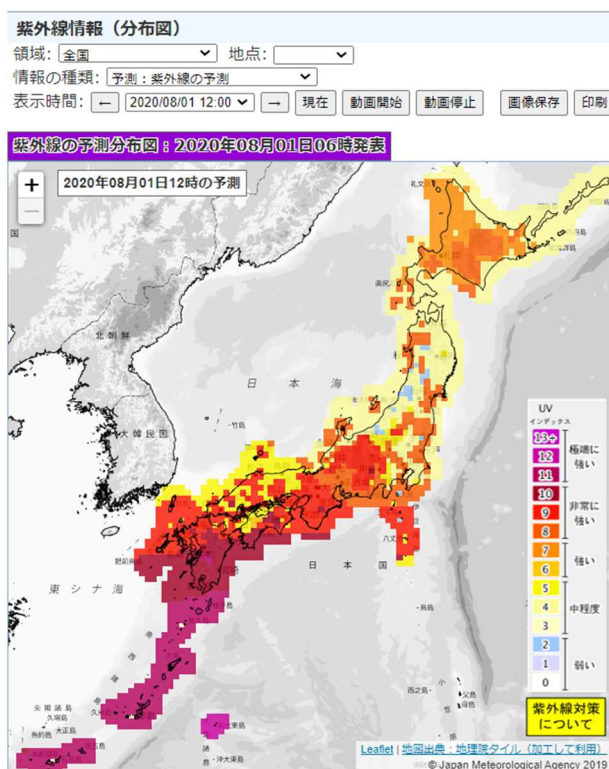


図 3 気象庁紫外線情報分布図

<https://www.data.jma.go.jp/gmd/env/uvindex/index.html?elem=0&area=0&lat=34.2&lng=138.53&zoom=5>

5 青森県の紫外線情報

図 4 は、青森県における 8 月の晴れた日の UV インデックス平均値です。一般的に、太陽高度が高い夏至を中心とした期間、南中時を中心とした時間帯に紫外線は強くなります。しかし、緯度の高い青森県でも、9 時から 14 時までの日中は、UV インデックスの値が中程度の 3 以上となっており、十分な対策が必要であることが分かります。また、曇りの日でも、雲の隙間から日が差し込む場合には、雲からの散乱光が加わるため、晴れた日よりも多くの紫外線を浴びる可能性があります。紫外線情報を活用し、屋外で過ごす際は曇りの日でもしっかりと対策をしましょう。

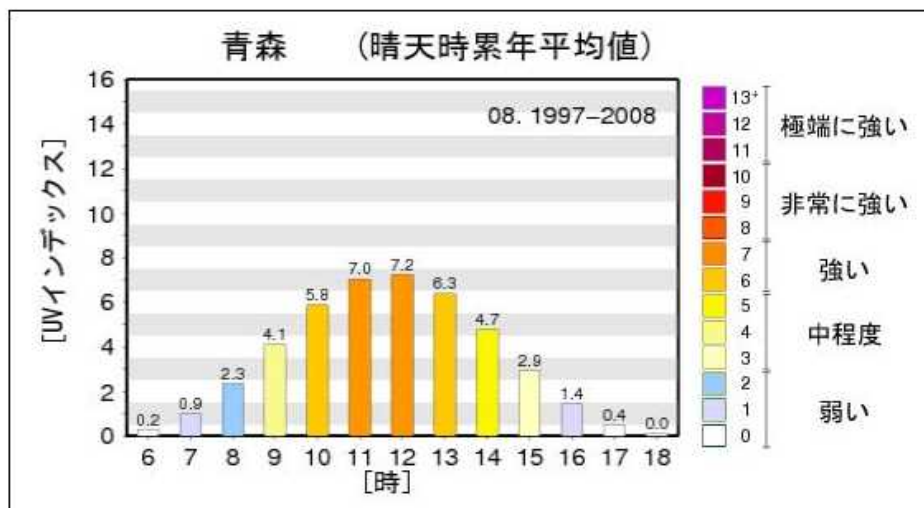


図 4 青森県における 8 月の時別平均 UV インデックス
(気象庁ホームページより引用)

https://www.data.jma.go.jp/gmd/env/uvhp/link_uvindex_norm_hour.html

(この原稿の作成 現業班 西田)



国土交通省 気象庁 青森地方気象台
〒030-0966 青森市花園一丁目17番19号
電話017-741-7411

気象庁ホームページ: <https://www.jma.go.jp>
青森地方気象台ホームページ: <https://www.jma-net.go.jp/aomori/>

