

日焼け（紫外線）

熱帯・亜熱帯地域での海水浴や、山岳地帯でのトレッキングでは紫外線が強くなります。紫外線は皮膚に日焼けをおこしますが、重症になると火傷と同じ状態になることもあります。

また紫外線は眼の角膜にも障害をあたえ、涙が増える、まぶしい、結膜充血、眼痛などの症状を起こします。

対応の仕方

- ・短時間で一気に肌を焼くことは避ける。
- ・ビーチパラソルなど、日陰にとどまる（直射日光を避ける）。
- ・紫外線が最も強い時間は10時～14時ごろであり、その時間はなるべく外に出ない。
- ・日焼け防止剤を（露出している所は広範囲に、また1日に何回か繰り返し）使用する。

SPF20～30。PA++以上のものを使用する。

- ・長袖・長ズボンの衣類を着用する。肌をできるだけ露出しない。
- ・つばの広い帽子をかぶったり、首筋をバンダナなどで覆う。
- ・UV（紫外線）カットのサングラスを使用する。レンズの色の濃さと紫外線遮断率は比例しないので注意が必要。また色が濃すぎると瞳孔が開き気味になるのでかえって逆効果の場合もある。
- ・薬剤で光線過敏症を引き起こすものがあるので事前に医師に相談する。

※抗菌剤（ニューキノロン系）、抗うつ剤、利尿剤（サイアザイド系）など

