

2025.8.27

残暑が厳しく、暑い日が続いている。気象庁の予報でも、8月～10月にかけて、平年より気温が高くなる想定。9月に入っても35℃以上の猛暑日になる地点もあるようだ。例年であれば、9月～10月は多少涼しくなり、熱中症対策も不要になるが、今年は引き続き熱中症対策が必要になる。皆様も肌で感じておられると思うが、手を緩めることなく、注意して見ていただきたい。

熱中症と同様に、最近話題に出るものが、紫外線の影響。肌に対する紫外線の影響はよく注目され、日焼け止めなど対策をするが、目から入ってくる紫外線についても注意しなければならない。目は常に外気に晒されている部分であり、直接ダメージを受けやすい。長時間、炎天下の中で過ごしていると、目が充血し、痛みを感じることもある。特に、水晶体については、新陳代謝の機能がないため、紫外線によって傷ついてしまうと、水晶体が濁り、白内障になる可能性もあるため、注意が必要。また、目に紫外線が入ると、それが脳に伝わり、活性酸素が大量に分泌され、脳の神経細胞が酸化ストレスを受けて、自律神経を乱すことに繋がり、結果として全身の疲労感を引き起こすことになる。夏場で、栄養・睡眠も十分に取っているが、疲れが取れない場合は、この目に紫外線が入ることが原因のようだ。これを紫外線疲労という。夏バテだと思っていたが、紫外線疲労が原因で、全然疲れがとれないこともあるようだ。対策として、外出する際は、サングラスを着用することが効果的とのこと。今後このような対策も必須なのではないか、と思われるため、注意していただきたい。

#### がん対策推進企業アクション

第82回 長く働くためがん知識は必須 を視聴した。

要約：少子高齢化、働きながらがんを治療する人が増加する。

がんは知識・リテラシーによって克服できる病気。

ポイント：「わずかな知識の有無で運命が変わる！！」