

日本列島は南北に長く、紫外線（UV）が強まってくる 4 月は夏から冬まで同居する、世界でも特異な変化に富んだ美しい国土が輝く。

昨今、紫外線が環境問題の指標として注目されている。2002 年度の南極上空のオゾンホール最大の面積が、1991 年以降最小であったと気象庁の発表にある。

UV は波長で三つに分類される。地表に届く UV A。一部がオゾン層に吸収され、一部が地表に届く UV B には、人の肌や農作物及び魚介類への悪影響がある。オゾン層の保護は、地球上の全ての生物にとって等しく大切。

UV C はオゾン層に吸収され、人への影響はない。

美白への女性の憧れと願いは世界共通。日本女性の柔肌の肌理細やかさと瑞々しさは、文化・風土・気候、何よりも理に適った地産地消の和食の賜物と感謝したい。先祖伝来の知恵で、営々と磨き上げた努力の結晶・伝統食。

案外、シャイな日本男性の秘めたる鑑賞眼の成果かもしれないとちょっぴり思う。昨今、OL 紛いの女子高生からオバサンの傍若無人の競い合い。電車内の手鏡でパタパタは、何ともお寒い心象風景。折角の素肌の美白も真っ青、周りはげっそり。

UV は夏至の頃が最盛期だが、陽射しは今がほぼ一年中で最強。太陽高度が高い昼前は紫外線量も多く、しみには要注意。夏は、発汗も伴いスキンケアの手抜きなしで後悔なし。

梅雨の中休みや真夏の到来とともに、野外へ出かけることが多くなる。近年は中高年の登山が定着し、健康な小麦色の笑顔が溢れて誠に結構。だが、高山ほど紫外線が強く、天気変化への迅速な対応とともに細心の注意が肝要。

真夏の浜辺で日焼け止めクリームたっぷりて甲羅干し。外出前は、UV 対策でしっかり肌の手入れを忘れずに。

六月三十日、環境省は UV が健康に与える悪影響や、浴び過ぎを防ぐ対策マニュアルをまとめた。皮膚ガン、白内障、しみ・しわ、角膜炎の防止のため、正しい知識を持ってもらいたいとしている。

紫外線は、体内にビタミン D を作ることは良く知られているが、「一日 15 分程度浴びれば、十分」としている。