

紫外線について

オーストラリアは世界的にみても皮膚ガンの発症数が多く、オーストラリア全土における西オーストラリア州の皮膚ガン患者数は、クイーンズランド州に続き2位となっています。



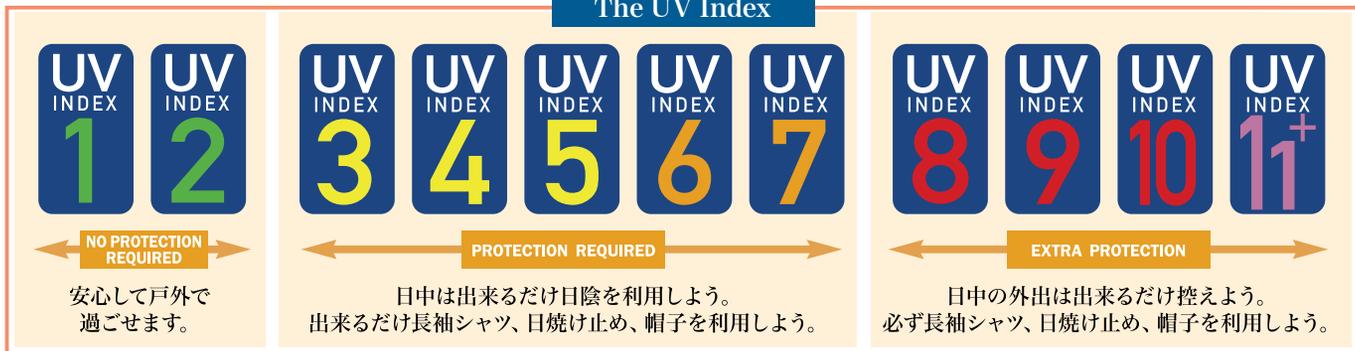
紫外線が更に強くなるこれからの季節に備えて、Cancer Council Western Australia の Mark Strickland 氏に紫外線についてお話を伺いました。

Q まずは、紫外線についてお聞かせ下さい。

A 紫外線 (Ultraviolet = UV) について知るために、まず『UV Index』についてご説明しましょう。皮膚ガンの一番の原因となるものは、紫外線です。その紫外線の強さを知るために、1995 年に世界保健機関 (WHO) が設定したものが UV Index です。UV Index は、数値が上がるほど紫外線が強くなることを表しています。私たちはその UV Index が 3 以上を示したとき、特に紫外線対策をするように促しています。

パースはとても紫外線が強く、夏は UV Index が平均で 11 ~ 12 となり、さらに西オーストラリア州を含むオーストラリアの北部の地域では、平均 14 ~ 16 となります。また、冬でもパース周辺の平均値は 3 前後で、さらに同じく北部の地域では 7 ~ 9 となります。よって、冬だからといって対策を怠ってはいけません。各地で測定された UV Index はインターネット上で公開されており、詳しい数値をいつでも知ることができます。スマートフォン用のアプリもあるので、ぜひ活用していただきたいです。

The UV Index



図の一部 © Cancer Council Western Australia / テキストの一部は日本国気象庁より原文のまま

Q では、その紫外線の影響について教えてください。

A 紫外線を原因とする皮膚ガンは深刻な問題となっています。皮膚ガンの発症は 40 歳以上の人に多く見られますが、全ての人に可能性があると言えます。皮膚ガンは、自分自身で見つけることができますので、A、B、C、D の 4 つのパターンを使って、確認してみてください (右の図参照)。

そして、最も大切なことは自分の身体を知ることです。シャワーなどを浴びる際に自分の身体をチェックする機会を毎日作ってください。つま先や髪の毛の生え際に皮膚ガンが見つかることもあります。何か異常に気付いたらすぐに GP (General Practitioner / 一般開業医) へ行って、診察を受けてください。

Cancer Council Western Australia によるスポットの見分け方

ほくろのような下記の“スポット”があれば、皮膚ガンの危険性があります。

- A**symmetry (非対称)
半分に分かれていて、それぞれが対称でない“スポット”
- B**order (境界線)
縁が広がっている、もしくはぼんやりとしている“スポット”
- C**olour (色)
いくつかの異なった色が混ざっている“スポット”
- D**iameter (直径)
直径や大きさが成長し、変化している“スポット”