

ultraviolet radiation ~ the ozone hole

Q 皮膚ガンから身を守る方法がありますか？

A 皮膚ガンの中で最も危険だと言われるメラノーマ（悪性黒色腫）の原因の95%、それ以外の皮膚ガンの原因の99%が、紫外線だと言われています。南半球の紫外線は北半球よりも約7%強く、約2,000万人いるオーストラリア人のうち毎年約76万人が皮膚ガン治療を受けています。いかに、オーストラリアでは多くの方が皮膚ガンを患うか理解できるでしょう。そこで、私たちは5つの方法を提唱しています。15年前にはすっかり浸透していた『Slip・Slop・Slap（長袖を着る・日焼け止めを塗る・帽子を被る）』に、『Seek・Slide（日差しから隠れる・サングラスをかける）』の2つを加えた5つです。ぜひ、実行してみてください。

皮膚ガンから身体を守る5つの方法

Protect yourself in five ways from skin cancer

Slip Slop Slap Seek Slide



© Cancer Council Western Australia

UV Index が3以上の時は、特にこの5つの方法を心がけましょう。ただ一つだけの方法に頼ってはいけません。定期的にインターネットや新聞などでUV Indexを確認しましょう。

- Slip できるだけ肌を隠せる衣類を着ましょう。
- Slop SPF30、もしくはそれ以上の日焼け止めを使いましょう。
- Slap 顔、頭、首、目を覆える帽子を被りましょう。
- Seek 木や建物の陰を利用しましょう。
- Slide ぴったりと顔に合ったサングラスを使いましょう。

Q 紫外線が多い原因とも言われているオゾン層との関係について教えてください。

A オゾン層は、いくつかの紫外線を遮っていて、地上の生物を守る役割をしています。数十年前にオゾン層が破壊されていることがわかり、私たち人類はオゾン層の保護を始めました。その後、オゾン層を守るためのルールである『モントリオール議定書』が効果を発揮していて、オゾン層は回復していると言われています。現在、夏のパースのUV Indexは最大で15~16になりますが、もしそのモントリオール議定書が採択されず、オゾン層が破壊され続けたなら、UV Indexは30まで達していたと言われています。

Q 最後に、読者の方へメッセージをお願いします。

A 『Think UV not heat!（紫外線は暑くない）』ということ意識してください。以前、パースで気温40℃以上を記録した日の2日後、25℃まで気温が下がったにも関わらずUV Indexは変わらなかったということもありました。光に含まれる赤外線が暑さを伝える一方で、紫外線は日焼けやガンの原因となるため、暑さとは関係がないのです。

明日の小さな不注意が、皮膚ガンへとつながってしまいます。紫外線による日焼けが皮膚ガン発症のリスクを引き上げることが忘れないでください。



マーク・ストウリックランド氏
Mark Strickland

Cancer Council Western Australia が進めるプロジェクト「SunSmart」のマネージャー。学校などの教育機関へ向けて、紫外線対策や当プログラムなどのキャンペーンの普及に努めている。

Cancer Council Western Australia



さまざまなガンについてのリサーチや研究、またガン患者へのサポートやアドバイスなどの活動を行っている。そして、SunSmartと共に皮膚ガンへの対策にも力を入れている。

ウェブサイト: www.cancerwa.asn.au

SunSmart



Cancer Council Victoria が中心となって設立された組織。紫外線から人々を守ることを活動とし、UV Index キャンペーンは世界でも他に例を見ない規模で行なわれている。

ウェブサイト: www.sunsmart.com.au Tel: 13 11 20