

目次

第1章 紫外線とは……………2

1. 紫外線のうそ・ほんと……………2
2. 紫外線の性質……………4
3. 紫外線の強さと量……………6
4. オゾン層と紫外線……………8
5. 日本各地の紫外線の現状と特徴……………11
コラム 紫外線をさえぎるもの……………13
6. 日常生活での紫外線ばく露……………14
コラム 赤ちゃんと紫外線……………16
7. 職場における紫外線ばく露……………17

第2章 紫外線による健康影響 …… 18

1. 紫外線の皮膚への影響……………19
コラム メラニンって何?……………22
2. 紫外線の眼への影響……………22
3. 紫外線とビタミンD……………24
コラム 紫外線の活用～紫外線ランプ～……………26
4. 職場における紫外線障害と職業上の防護……………27
コラム 日焼けサロン……………28

第3章 紫外線による影響を防ぐためには… 30

第4章 保健指導の進め方…………… 38

- コラム 海外での取組……………41

第5章 もっと知りたい時には……………44