

## 第4章

# 保健指導の 進め方

ここでは、適切な保健指導の進め方について考えます。

紫外線の保健指導においては、以下のことに留意しましょう。

### 紫外線保健指導の際の基本的留意事項

- 紫外線の予防が特に必要となるのは紫外線の強い4月から9月頃までですが、乳幼児健診や育児教室、がんを始めとした生活習慣病予防のための成人・高齢者を対象とした健康教育や健康相談、学校保健委員会などにおける養護教諭への情報提供など、さまざまな場面を活用し、対象に適した紫外線対策への保健指導や健康教育を普段から心掛けましょう。
- 予防の視点から、一般的な生活の中での事例を使って話すようにしましょう。（例、日射しが強い日は、帽子、日傘を利用しましょう。日陰を選んで歩きましょう。）
- 紫外線について、正しい情報を伝えるようにしましょう。（例、紫外線による皮膚がんは本当に増えているの？涼しい日は紫外線が少ないの？子供は、大人用の日焼け止めは使えないの？）
- 紫外線について興味を持ってもらえるよう、分かりやすく説明しましょう。そのためには、「表紙見開きページ」のような資料を使うことも有用です。

相談指導の際は、本マニュアルのほかにも、インターネット情報やリーフレットなど、一般の方にとって分かりやすい教材を活用しましょう。

## 保健指導のポイント

### ① 紫外線について理解が進むよう、身近なものとして説明しましょう。

紫外線についての説明は、科学的な話題が多くなり、一般の方にとっては分かりにくくなりがちです。なるべく分かりやすく、役立つ保健指導をするためには、工夫が必要になります。

紫外線の性質を正しく知ることが紫外線防御の第一歩です。どんな時(時間、場所、行動)に紫外線が強いのか、またどんなことに気をつければ紫外線の浴びすぎを防げるのか、を中心に指導しましょう。

晴れた日と曇った日の紫外線の違いや、自動車の中、部屋の中の紫外線など、身近な例を挙げながら説明しましょう。

紫外線については誤った情報も少なくありません。曇った日にも紫外線が相当量降り注いでいることや、空気の澄んでいる場所の方が大量の紫外線を浴びることなど、紫外線についての正しい情報を提供することを第一に心がけるようにしましょう。

### ② 紫外線の健康影響について適切に示しましょう。

紫外線を浴びすぎると、さまざまな悪影響があります。紫外線を浴びすぎないように、しかし、紫外線の健康影響について過剰に反応しないよう、具体的に情報を提供しましょう。正しい知識をもって行動すれば、紫外線は決して恐ろしいものではありません。

### ③ 予防対策が大切。紫外線防御について、個人にあった指導をしましょう。

対象者の年齢や生活習慣に合わせてどんなことに気をつければ紫外線の浴びすぎを防げるのか、を中心に指導しましょう。

また、「明日からの赤ちゃんのお散歩はどうしたらよいの?」、「子供は日焼け止めを使わない方がよいの?」といった普段の生活の中で出てくる疑問質問に答えられるような情報を伝えるようにしましょう。

なお、紫外線の影響は個人差が大きいのでその日の体調や肌のタイプ(19ページ)に応じた対策を指導しましょう。

#### ④ 日常生活に取り入れやすい予防対策を奨めましょう。

普段の生活の中に取り入れやすい予防対策を指導しましょう。

具体的な対策としては、第3章に挙げられた通り、次の6つがあります。

### 日常生活に取り入れやすい紫外線対策

- ①紫外線の強い時間帯を避けましょう。
- ②日陰を利用しましょう。
- ③日傘を使い、帽子をかぶりましょう。
- ④袖や襟のついた衣服で覆いましょう。
- ⑤サングラスをかけましょう。
- ⑥日焼け止めを上手に使いましょう。

健康教室や健康相談、養護教諭への情報提供など、さまざまな場面を活用し、指導の対象に適した紫外線対策への保健指導を行いましょう。



## 海外での取組

世界に目を向けると、多くの機関で、紫外線による障害を防ぐための活動が行われています。ここでは、そのうちのいくつかを紹介します。

### ①世界保健機関 (WHO)

世界保健機関は、単独で、あるいは他の機関と共同で紫外線の健康影響に関する調査研究を実施しています。最近では、インターサン (InterSun, The global UV project) というプロジェクトのもと、紫外線および紫外線による健康影響に関するワークショップや専門家会議を積極的に開催しており、その一部は報告書となっています。最近の例では、Artificial tanning sunbeds-risks and guidance (WHO 2003) という報告書の中で、sunbed (いわゆる日焼けサロン) の有害性について警鐘を鳴らしています。特に、18歳以下の子供については、皮膚がんになりやすい人達と同様に高リスク集団として、sunbedの利用を禁止するように勧告しています。

### ②その他の国際機関

紫外線の観測、影響評価に関わる国際機関としては、世界保健機関 (WHO) 以外にも、世界気象機関 (WMO)、国連環境計画 (UNEP)、国際がん研究機関 (IARC)、国際非電離放射線防御委員会 (ICNIRP) などがあります。

WMOでは紫外線の監視に関する特別委員会を設置するとともに、トロント (カナダ) にある WOUDC (World Ozone and Ultraviolet Radiation Data Center : 世界オゾン・紫外線データセンター) で日本の気象庁をはじめ世界中で観測された紫外線データの収集を行っています。その他、NASA (アメリカ航空宇宙局) などが衛星を使って全地球の紫外線観測を行い、インターネット上で公開、データ提供を行っています。

### ③紫外線予報

紫外線予報は、天気予報と同様にある程度の不確実性があります。日本では気象庁が平成17年度から紫外線予報を開始したばかりですが、欧米や豪州ではすでに広く実施されており、当日あるいは翌日の紫外線の強さをテレビ、新聞等を通

じて広く国民に情報提供しています。紫外線対策が進んでいる国の例を挙げると、オーストラリアでは、気象庁が天気予報の一環として紫外線予報を行っており、人々はその情報をその日の行動を決める参考にできるようになっています。また小学校などでは、紫外線の強い日には、戸外での学級活動を考慮する、などの措置がとられています。

#### ④紫外線防御のための各種プログラム

同じくオーストラリアを例に見ていきましょう。オーストラリアはニュージーランドとともに皮膚がん発生率が世界一高く、紫外線の影響、とくに皮膚がんに対して非常に強い関心をもっています。このような事情からオーストラリアでは政府機関や民間機関によるさまざまな啓発・教育活動が盛んに行われています。各州にはそれぞれ対がん基金があり、皮膚がん予防のためのさまざまな活動(sun smart)を展開しています。具体的な活動としては、日焼け防止を教えるプログラムの実施、さまざまな紫外線防御のためのガイドライン(子供向け、親向けなど)の作成、紫外線と皮膚がんの関係を紹介するパンフレット・小冊子の発行、各種紫外線防御グッズ(帽子、サングラス・ゴーグル、衣類、日焼け止め)の販売などを行っています。また、サングラスについてはオーストラリア放射線研究所が紫外線カットの性能評価をおこない、不良製品の防止に努めています。

同様のプログラムはアメリカ(sun wise)、カナダ、フランス、イギリスなど多くの国で行われています。

