

# 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