



こんにちは!

気象庁です!

7月号
平成23年
(2011年)



8月の気象

～紫外線情報を活用しよう～

8月は旅行、海水浴、山登り、川遊びなどの屋外レジャーのシーズンであり、強い直射日光を浴びて活動する機会も多くなります。そのような活動の後で、肌が赤くなって痛んだ経験は皆さんお持ちのことと思います。これは日光に含まれる紫外線の作用により、皮膚が炎症を起こすためです。このような日焼け以外にも、紫外線の浴びすぎは、しみやシワなどの原因となりますし、皮膚がんや白内障になる危険性を高めるともいわれています。そのため、紫外線の強い時に戸外で活動される際には、紫外線対策が必要です。

気象庁では、紫外線対策の検討に利用していただけるよう、「紫外線情報」を公表しています。ここでは、当日と翌日の1時間毎の「UVインデックス」の予測値を公表しています。UVインデックスは、紫外線の波長ごとに異なる人体への影響度合いを総合的に評価した指標で、値が大きいほど紫外線の人体に与える影響が大きく注意が必要であることを意味します。世界保健機関は、UVインデックスのレベルに応じた対策を示しており、例えば8以上では、「日中の外出はできるだけ避け、外出する場合は必ず長袖シャツ・日焼け止めクリーム・帽子などを利用する」などと勧めています。

気象庁ホームページの「紫外線情報」のページでは、まずUVインデックスの予測分布図が表示され、地図上で地域を代表する地点を選択し、時系列図も表示することができます(図)。表示できる地点は、今年の3月から141地点に増やしました。お住まいの地域や、外出先の紫外線の強さを調べやすくなりましたので、ぜひご利用ください。また、「地球環境のデータバンク」オゾン・紫外線のページでは、これまでに気象庁で観測した紫外線のデータや、UVインデックスの累年平均値などもご覧になれます。日本国内では、一般的には南の地域ほど、また、概ね一年のうち7～8月頃にUVインデックスが大きくなるのがわかります。ただし、紫外線の強さは、天気(雲の量など)によって大きく変化しますし、晴れた海辺や雪山などでは上空からの紫外線と同様に海面や雪面から反射される紫外線も強くなりますので、ご注意ください。レジャーやイベントの計画を立てる際には、このような情報も利用して、あらかじめ紫外線への対策を考えておくと良いでしょう。

8月は特に紫外線の強い時期ですので、紫外線による健康被害の予防に紫外線情報をご活用ください。

図 紫外線の予測分布図

分布図(右)内の小さい黒丸をクリックするとその地点の1時間ごとの推定値を示す棒グラフ(左)が表示されます。

※ 紫外線情報は下記の気象庁ホームページで ご覧いただけます。

○「紫外線情報」のページ(予測情報) <http://www.jma.go.jp/jp/uv/>

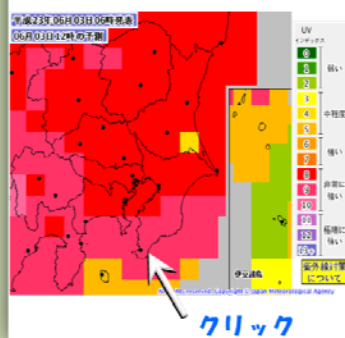
○「地球環境のデータバンク」オゾン・紫外線のページ

(過去の紫外線観測値や統計情報など) http://www.data.kishou.go.jp/obs-env/ozonehp/info_ozone.html

○紫外線パンフレット

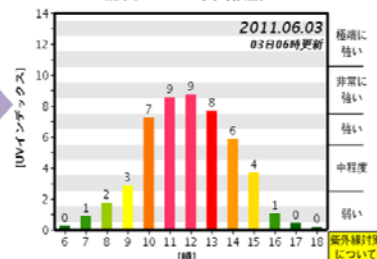
<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/uv/index.html>

例: 関東地方



クリック

館山 (予測値)



紫外線対策について