

## 紫外線と日焼けについて

廣瀬佑輔（北摂三田高校）

### 【はじめに】

近年、紫外線量の増加により、日焼けやシミ、しわなどの肌老化だけでなく、皮膚がんや白内障といった健康被害が問題となっている。一方で、若い世代では紫外線の危険性が十分に意識されておらず、対策が不十分であるという指摘もある。私は野球部として屋外で活動する中で、紫外線対策をしている人としていない人がいることに疑問を持った。特に紫外線は将来の健康にも影響を与える可能性があるため、高校生が紫外線をどのように捉えているのかを明らかにする必要があると考え、本研究に取り組んだ。

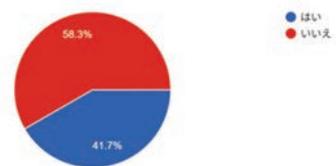
### 【方法】

本校2年生を対象に、紫外線に対する意識に関するアンケート調査を実施した。調査では、紫外線対策の有無、具体的な対策内容、紫外線に対するイメージなどを質問した。得られた回答については男女別に分類し、比較することで傾向を分析した。有効回答数は94名であった。

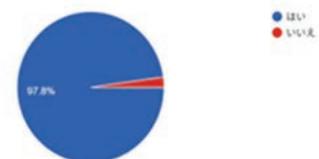
### 【結果と考察】

アンケートの結果、「紫外線対策をしている」と回答した割合は、男子が約42%、女子が約98%であり、女子の方が紫外線に対する意識および対策行動が高いことが分かった。対策内容としては、日焼け止めの使用が最も多かった。一方で、紫外線に対するイメージとして「健康に影響がある」「気を付けるべきもの」と捉えている回答が見られる反面、「外に数分いるだけでも焼けてしまうため、防ぎようがない」といった意見も一部に見られた。これらの結果から、女子は紫外線が健康や美容に与える影響を理解し、その意識が具体的な行動につながっていると考えられる。一方、男子の中にも紫外線の危険性を理解している人は存在するものの、それが実際の対策行動に十分結び付いていない傾向が見られた。特に野球のような屋外スポーツでは長時間紫外線を浴びるため、男子に対しては意識を行動へとつなげる工夫が必要であると考えられる。

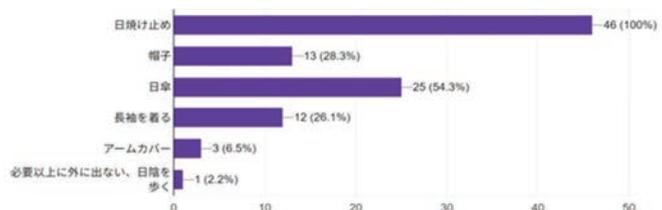
紫外線対策をしていますか。  
48件の回答



紫外線対策をしていますか。  
46件の回答



どのような紫外線対策をしていますか。  
46件の回答



### 【結果・今後の展望】

本研究より、女子は紫外線に対する意識が高く、対策行動も積極的に行っている一方で、男子は意識・行動ともに不十分であることが明らかになった。今後は、男子が紫外線対策を自分事として捉え、無理なく実践できるような工夫を考え、特に屋外スポーツに取り組む生徒に向けた紫外線対策の提案を行っていきたい。