

みんなの 健康羅針盤

ずっと元気で健やかに暮らしたい。健康でいることは、人生でもっとも大切な幸福です。健康でいるために様々な病気を知り、一人ひとり予防を心がけましょう。

Vol.19

健康維持と太陽光の、 ちょうどいい関係を

紫外線のリスク

地上に降り注ぐ太陽光には、目に見える「可視光線」から見えない「不可視光線=赤外線・紫外線」まで、様々な波長の光が存在しています。

太陽光に含まれる光の割合は、可視光線が約52%、赤外線が約42%、紫外線が約6%です。紫外線は割合が少ないもののエ

ネルギー量が多く、肌にダメージを与えるとされています。夏至の頃には太陽光が強くなり、紫外線の量も増え、紫外線に当たりすぎると、肌老化が進むので注意が必要です。ちなみに肌老化の原因は、加齢が20%程度、残りの約80%は紫外線によって引き起こされます。



紫外線の効果

一方で、医療関係の専門家が警告しているのが、過剰な紫外線対策です。紫外線に当たらないと、ビタミンDが不足し、子どもでは骨の成長に問題が生じる「くる病」、大人では「骨軟化症」になるリスクが指摘されています。

ビタミンDは、食事から摂取する以外に、紫外線を浴びることで体内で生成できます。ビタミンDが不足すると、骨にミネラルを沈着させることができなくなり、骨が正常に作り替えられなくなってしまいます。ほかにもビタミンDには、筋肉を維持したり、免疫力を増強したりする働きがあることが分かっています。

適度な日光浴で健康に

日光浴は、メラトニンとセロトニンというホルモンの分泌に関係



しています。

メラトニンは、免疫機能とも密接に関係し、夜の間には分泌量が増え、睡眠作用をコントロールする働きがあります。メラトニンが不足すると、風邪をひきやすくなる、疲れやすくなるという体調の悪化も指摘されています。

朝の光で生成されるセロトニンは「幸せホルモン」と呼ばれ、心の安定を保つのに役立ち、ストレスホルモンが増えすぎないように調整しています。自律神経の安定性にも関係し、老化の防止にもつながっています。

日光浴のすすめ

目から紫外線が入ると全身のメラニン活性が高まり、シミの原因になるので注意が必要です。角膜が炎症を起こすだけでなく、将来的に白内障や加齢黄斑変性といった症状に結びつくリスクも高まりますので、サングラスを使うことをおすすめします。

日光浴で骨の健康を保ちたい。毎日を幸せに、快適に過ごしたい。しかし、日焼けやシミ、皮膚がんの危険性も防ぎたい。すべてを可能にする、ちょうどいい日光浴の時間は、夏は朝夕に10～20分程度、冬は30分～1時間程度です。

夏の昼間の時間ならば、木陰などを利用して直射日光を避けたり、手や足だけに日が当たるよう、ちょっとした工夫も必要です。

健康維持のためにも、太陽光と適切な関係を保つよう心掛けましょう。