

LIVE

<今回のテーマ>

太陽と健康

参考 : <https://www.nies.go.jp/whatsnew/2013/20130830/20130830.html>

<http://vitamine.jp/bita/bitad.html> 他

◆ 太陽の光は適度に浴びることで、健康になるとされています

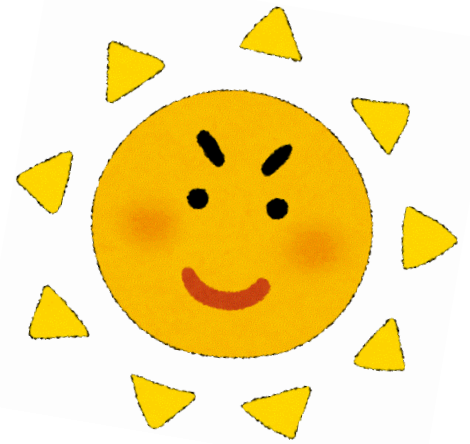
近年日光浴といえば、紫外線の与える悪い影響がクローズアップされがちですが、本来適度な時間、太陽の光を浴びることは身体によいとされています。

◆ なぜ適度な日光浴は身体によいのでしょうか？

日光浴が健康に良いとされるのは、紫外線を浴びた皮膚でコレステロールが変化することによって、ビタミンDが作られ免疫力を高めるなどの働きをする一方、肝臓と腎臓を経て代謝され作り変えられた、「活性型ビタミンD」というホルモンの一種は血中のカルシウムの濃度を高めたり、吸収を助けるなど、骨の形成を促進する効果があるとされています。

このビタミンDが不足することを「ビタミンD欠乏症」と言い、乳幼児では「くる病」を、成人では「骨軟化症」の原因の一つになるとされています。

もちろん長時間強い紫外線にさらされることはあまり良いこととはいえませんが、紫外線の強い時期でもないのに日傘をさしたり、長袖を着続けることで日光から身体を遠ざけてしまうことも考えものです。



◆ 日光浴はどれくらいの時間すればいい？

成人が健康な生活を送るのに必要なビタミンD摂取量の目安となる $5.5 \mu\text{g}$ 全てを、食品で摂らず日光浴をして体内で生成するのに掛かる時間について、2013年に国立環境研究所と東京家政大学が以下の条件で行った実験結果があります。

●条件

7月と紫外線の弱い12月のそれぞれ正午に、顔と両手を晴天の太陽光の下に露出し、日本人の平均的な肌のタイプの人間が那覇、つくば、札幌の3地点で観測を行った場合。

●結果

観測地点	7月	12月
札幌	5分	76分
つくば	4分	22分
那覇	3分	8分

夏場はあまり差がない反面、太陽が低い冬場では高緯度にある地域ほど、紫外線が届きにくくなるため、長時間屋外にいないと紫外線からのビタミンDの生成が難しくなるようです。

魚やきのこなどのビタミンDが比較的多く含まれる食品で補う必要がありそうですね。



紫外線が強い季節が来る前に、柔らかな春の陽射しを十分に浴びましょう