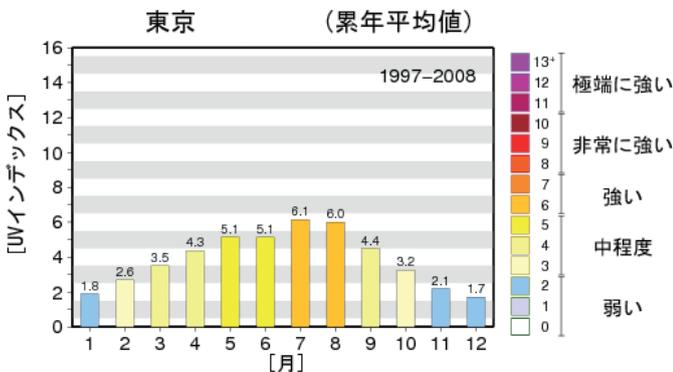


日光の健康への影響



春先から夏にかけては、日差しが強くなり、紫外線(UV)が増えてくる季節です。

東京の紫外線の月別データ¹⁾



それに伴い「日焼け」なども気になってくる季節ですが、一口に「日光」「紫外線」といっても、私たちの身体にとって有害な面だけでなく、欠かすことのできない有用な面もあります。

日光・紫外線のデメリット

短期間に強い日光に当たると、紫外線により、**日焼け**(やけど)を起こします。

また、それほど強くなくとも、日々日光を浴び過ぎると**肌の老化**にもつながります。紫外線は、長時間浴びるとシミ・そばかすなどの色素沈着を助長し、皮膚細胞を傷つけてしまうからです。皮膚がんにつながるリスクもあります。

紫外線は皮膚だけでなく、**目にもダメージ**を与えます。白内障などを引き起こすこともあります。

日光・紫外線のメリット

一方、紫外線を防御し過ぎるあまり日光をほとんど浴びないと、**ビタミンD**が不足する恐れがあります。

ビタミンDは日光により活性化されるビタミンで、**丈夫な骨や歯を作る**のに欠かせない栄養素です。

また、朝起きて日に当たることは、人間の体内時計をリセットし、**生活のリズムを整える**効果もあります。

その他、太陽の光を浴びると、セロトニンという物質が体内で分泌されるといわれています。セロトニンには、感情を整えて、**心を安定させる**働きがあります。

日光との付き合い方のポイント

このように、**日光は当たり過ぎも、まったく当たらないことも健康には良くない**と言えます。日光との付き合い方のポイントをまとめました。

- 日光に当たる目安としては、夏なら木陰で30分、冬なら1時間程度で十分です²⁾。(あえて「日光浴」をする必要はなく、外を歩くだけでよいです)
- 春先～初秋は、1日のうち最も紫外線が強くなる10～14時頃は日光をなるべく避けたほうがよいでしょう。
- 晴れた日など紫外線の強い日には、日傘、つばがある帽子、サングラス、長袖、長ズボンなどを着用すると紫外線を減らせます³⁾。
- 日焼け止めは、レジャーで海や山へ行くときには強いもの(SPF20～、PA+++～)が必要ですが、日常生活ではさほど強いものは必要ありません³⁾。
- 一部の外用剤には日光に当たると「**光線過敏症**」を起こすことがあるので注意してください(詳しくは薬剤師まで)。
- ソラレンを含む食品(ライム、セロリ、パセリ、柑橘類など)を食べてから日光に当たると、光に反応しやすくなるので注意しましょう(ソラレンを含む食事は夕食にとるとよい⁴⁾)。

【参考文献】

- 1) 気象庁:紫外線のデータ集 日最大UVインデックス(解析値)の月別累年平均値グラフ http://www.data.jma.go.jp/gmd/env/uvhp/link_uvindex_norm56.html より転載
- 2) 骨粗鬆症財団:日光浴はどのくらい必要?
- 3) 日本皮膚科学会:皮膚科Q&A 日焼け
- 4) オムロン:健康コラムvol.154 紫外線の功罪