

紫外線



Q. 紫外線の身体への影響って知っていますか？

A. 紫外線は身体に悪い！というイメージがあると思いますが、実は必要なものでもあるのです。

日光浴の必要性

▶▶ 紫外線を浴びると、身体の中でビタミンDが作られます。

ヒトは、紫外線によるビタミンDと食事からのビタミンDの両方から、身体に必要なビタミンDを得ています。

皮ふに紫外線が当たる → 皮ふでビタミンDがたくさん作られる

ビタミンDを含む食物を摂取する (きのこ類・魚類など)

1日に必要なビタミンDを食事だけから摂るのは困難であり、半分以上は紫外線によって作られるビタミンDに依存しています。

参考：環境省「紫外線 環境保健マニュアル 2015」

- ◎ 小腸に働き、**食物からのカルシウムの吸収を高める!**
- ◎ 骨に作用し、**骨を強くする!**

1日の日光浴時間の目安 (露出面積:約600cm²の場合)

	7月(晴天・15時)	12月(晴天・15時)
札幌	24分	(4985分)
つくば	18分	493分
那覇	10分	31分

ビタミンDが不足すると、食事でカルシウムを摂取しても小腸で十分に吸収されず、カルシウム不足となってしまいます。地域や季節などによって紫外線の強さは異なりますが、日光浴の時間の目安(両手の甲と顔を露出(約600cm²)させた場合)は右の表のようになっています。

皮ふに直接的な影響が開始する時間は、表の時間の約3倍です。肌の露出面積を増やすと日光浴時間は短くできます。両手の甲と顔に加え両腕も露出させると約1200cm²になり、半分の時間で済みます。

(参考：国立環境研究所「2014年11月27日報道発表」、「ビタミンD生成・红斑紫外線量情報」)

紫外線の怖さ

▶▶ 紫外線を浴びすぎると、身体に次のような悪影響を与えます。

急性障害

日焼け(サンバーン、サンタン)、
角膜炎(雪目)、免疫機能低下

慢性障害

シワ・シミ、日光ホクロ、
皮ふがん、白内障

～日常生活でできる紫外線対策～

- ・紫外線の強い時間帯(10時～14時)の外出はなるべく避けましょう。
- ・日陰を上手に利用しましょう。
- ・帽子をかぶったり、日傘を使ったりしましょう。
- ・袖や襟のついた衣服を着ましょう。
- ・UVカットゴーグルやサングラスも状況に応じて使用しましょう。
- ・日焼け止めを上手に使いましょう。

日焼け止めを使用する際のポイント

- ・説明文書をよく読み、使用量を守りましょう。
- ・髪を生え際、耳、首の後ろなども塗り忘れのないようにしましょう。
- ・おでこ・ほほ・鼻は焼けやすいため、重ねて丁寧に塗りましょう。
- ・2～3時間ごとに塗り直しが必要になるものもあります。

紫外線は身体に悪いということばかり言われていますが、身体の中でビタミンDを作るのに必要なものでもあるので、紫外線を必要以上に恐れず、正しい知識をもって行動するようにしましょう!

《 出張相談会 - 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレター、医薬品や健康などについて、質問・相談がある人は保健室まで!
6月21日 12時30分～13時10分

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授(学校薬剤師) 大柳賀津夫
北陸大学薬学部薬学科5年生 喜友名侑舞・仲田里穂