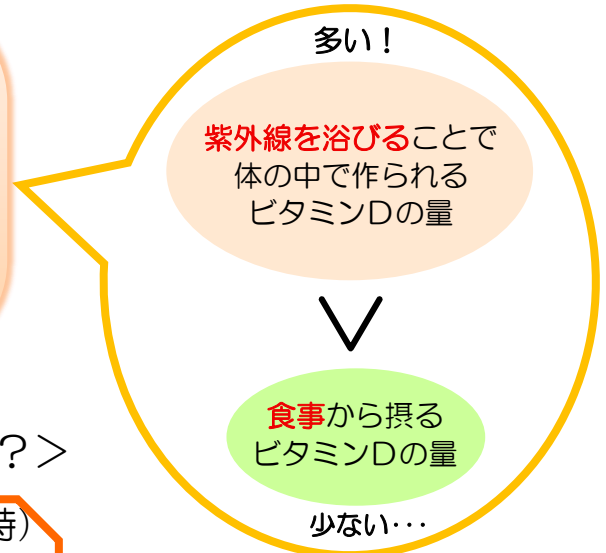
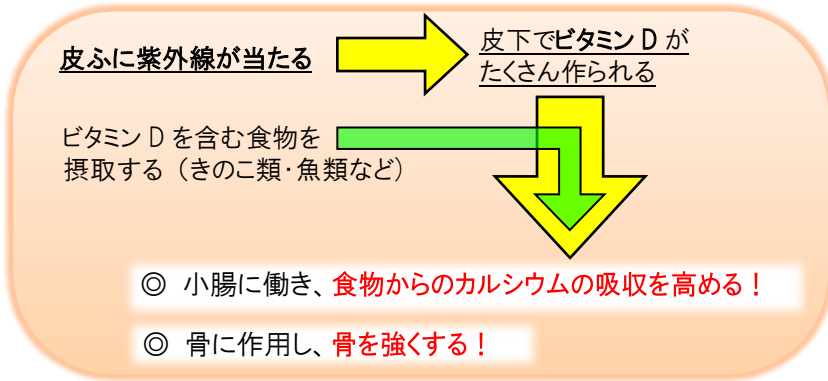




紫外線

適度に紫外線を浴びるのは、よいことなのです！

<1日に必要なビタミンDの量>



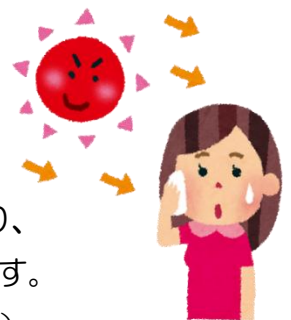
<紫外線はどれくらいの時間、浴びればよい？>

	5月(中旬・12時)	12月(中旬・12時)
北海道(札幌)	18分	330分
愛知(名古屋)	15分	75分
沖縄(波照間)	11分	30分

14～18歳に必要なビタミンDの1日の平均摂取推奨量は15 μgであり、その全ての量を紫外線を浴びて体内で作るとしたら、上の表のようになります。

(紫外線照射時の肌の露出面積を600 cm² (例 20 cm × 30 cm) とした場合)

(国立環境研究所 地球環境研究センターHP、および厚生労働省『「統合医療」に係る 情報発信等推進事業』HPをもとに作成)



まとめ

紫外線は、体に悪いというイメージがありますが、**実は必要なもの**でもあるのです。ヒトが必要なビタミンDの多くは、紫外線を浴びることで体の中で作られます。作られたビタミンDは、カルシウムと共に骨が強くなるのを助けているのです。紫外線を必要以上に恐れず、正しい知識を持って行動しましょう。

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》
 ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用などについて、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
 5月13日(水) 12時35分～13時20分

作成・発行元 北陸大学薬学部
 教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
 准教授 岡本晃典(薬剤師)
 5年生 奥村桃花、中野加愛

