



## 健康に必要な紫外線 でも?! <日焼けのダメージを最小限にしよう>



1年に降り注ぐ紫外線のうち約70%~80%は4月~9月に集中的に降り注ぐと考えられています。  
適度に紫外線を受けることにはメリットがありますが、受ける量が多すぎるとデメリットもあります。

### 紫外線を浴びるメリット・デメリット

メリット：ビタミンDをつくり、骨など組織の新陳代謝を高めるはたらき。

「活性酸素」を発生し、細菌やカビを殺菌する作用

デメリット：紫外線を浴びて発生した「活性酸素」が増え過ぎると

体の組織がダメージを受ける危険性もあるといわれています。

#### 1) 急性傷害

皮膚へのダメージ、眼の炎症、免疫力の低下

#### 2) 慢性障害

皮膚組織が癌化することもある



長期的な健康への悪影響予防のためには、

#### その1 紫外線の浴びすぎを防止すること

ビタミンDを作るために必要とされる日光浴

1日に、両手のひら程度の面積に 春~秋...15分程度  
夏の木陰、冬...30分程度

○日よけグッズの活用

○長時間の外での作業を避ける

#### その2 偏りのない栄養摂取をした上で、抗酸化作用が期待される食物を摂ることを心がける

ビタミンA：ピーマン、オクラ、トマト、インゲン、しそ、モロヘイヤなどに多い。



ビタミンC：アセロラ、グアバ、ゆず果皮、レモン、甘柿、キウイフルーツ、いちご、パプリカ、ピーマン、ズッキーニ、ゴーヤ、トマトなどに多い。



ビタミンE：大豆、落花生、アーモンドなどに多い（血行促進による冷え性の予防にも効果期待）。



#### その3 十分な休養を取る



## 暑さや日差しをうまく遮り、 夏を健康に乗り切りましょう!

<参考> 日光紫外線の人体への影響 = 国立環境研究所  
<https://www.nies.go.jp/kanko/kankyogi/79/column3.html>

2022年7月 保健センターからだの支援室

