



日差しの強い夏がやって来ました。紫外線の浴びすぎは、日焼け、シワ、シミなどの原因となるため、紫外線対策が習慣化した日本人の約8割はビタミンD不足だそうです。さらにコロナによる外出自粛以降ビタミンD欠乏も深刻です。今回は紫外線とビタミンDの関係について学習してみましょう。

## 紫外線の体への影響

太陽からはさまざまな波長の光が放出されています。波長が短いほど体に対する影響が強く、波長が長いほど皮膚の深くに入りこむという性質があります。

UVAは皮膚の奥、真皮層にまで届き、大きなシワやシミの原因になり、UVBは表皮に日焼けを起こし、シミにつながります。海水浴などでの真っ赤な日焼けの場合、UVBの影響が大きいのです。

UVBはほとんどが大気中のオゾンに吸収され、地上にはごく一部しか到達しません。しかし、1980年代にオゾン層の破壊が明らかになってから、皮膚がんなどの有害性が注目されるようになりました。

かつては健康のシンボルのようだった日焼けのイメージは一転し、皮膚に対する美容上の観点からも多くの人は紫外線を避けるようになりました。

でも・・・

## ビタミンD生成のために紫外線は必要

ビタミンDには、食物からのカルシウム吸収を促し、血液中のカルシウム濃度を一定の濃度に保つ働きがあります。骨格を健康に維持するのに役立ち、骨量を保ち、骨粗鬆症を防ぐためにビタミンDは必須なんです。

最近の研究ではビタミンDには、肝臓がん、肺がん、乳がん、前立腺がんなど、さまざまながんに対する予防効果があることもわかってきました。

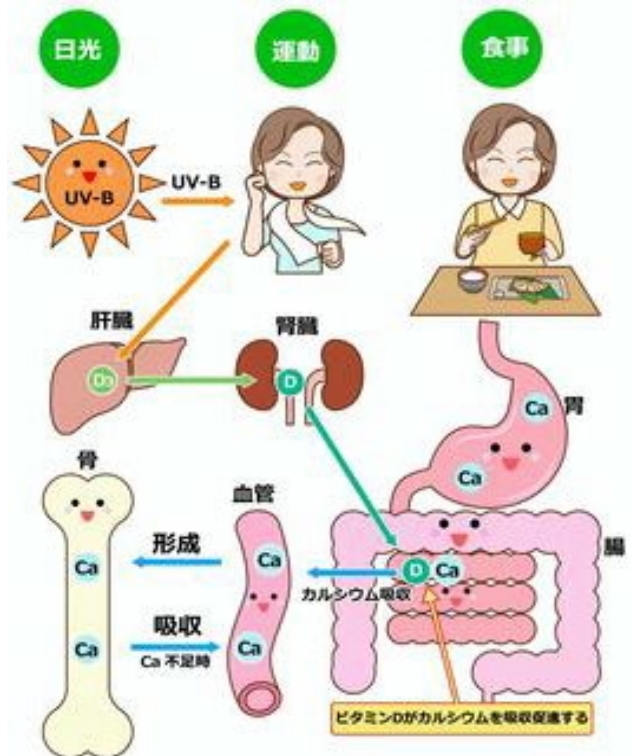
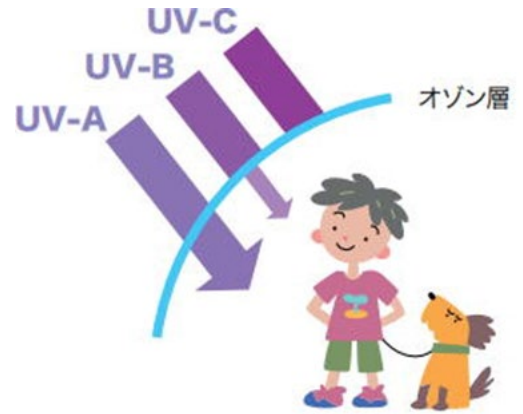
厚生労働省の調査によると、食品からとるビタミンDの必要量の目安は5.5μg程度。それに対して、1日に必要なビタミンDの量は15μg以上とされています。足りない10μgのビタミンDは、太陽光線を浴びて体内で生成する必要があります。

## 浴びて補給！ビタミンDに必要な日光浴

屋外で日光浴をするのが効果的です。家の軒先などで1日15分～20分、顔や両腕を出して、日光浴することをおすすめします！

日光浴後に肌の色が赤くなるほどまで紫外線を浴びることは、皮膚ガンなどのリスクを高める恐れがありますのでご注意ください。

紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてです。紫外線の多い日にはいっそう気をつけるようにしましょう。



## 効率よく日光浴

ビタミン D を効率よく合成するには、日光を受ける体面積を広くすることが大切です。たとえば顔と手だけでなく、足にも日光が当たるようにしましょう。特に日照時間が短い冬場や、日照量が少ない地域では、全身での日光浴がおすすめです。紫外線量が乏しいと、日光浴をしても十分なビタミン D が合成できないためです。足や腕は顔・手よりも面積が広いので、より効率よく日光を浴びられる部位です。すなわち、より多くのビタミン D の合成が期待できます。



## 食べて補給！ビタミン D が多く含まれる食品



食事からビタミン D を摂取することができます。ビタミン D を多く含む食品としてサケがあります。1切れで、1日に必要な量がまかなえます。ほかにサンマやアジ、サバなどの青魚にも豊富に含まれています。また、マイタケやほしシイタケ、エリンギなどのキノコ類にもビタミン D がたっぷり。一方で肉類や穀物にはほとんど含まれていないため、日光にあたらなくなりがちの方は、魚やキノコ類を意識して食べるのがオススメです。

## 紫外線に打ち勝つ 4 つの方法

### 1. 不必要な日光浴を避ける

太陽の下、屋外でウォーキングなどの運動を楽しむのは、心身のリフレッシュにとっても有意義ですが、小麦色の肌を求めて海岸で身体を焼くというような、不必要な日光浴は避けましょう。

### 2. 日陰を利用する

外出したときなどには、日陰を利用するのも良いでしょう。しかし、紫外線は太陽からの直接のものだけでなく、空気中で散乱したものや、地面や建物から反射したものもあります。

直接日光のあたらない日陰であっても紫外線を浴びていることは忘れないようにしましょう。

### 3. 日傘を使う、帽子をかぶる

日傘、広いつばが全周にある帽子、長袖、長ズボンなどにより、皮膚に到達する紫外線を減らすことができます。

### 4. 日焼け止めを上手に使う

顔などを衣類などで覆うことができなければ、日焼け止めを使うのが効果的です。

日焼け止めは PA 分類と SPF 値の表示があり、PA は主として UVA を防ぐ指標で、SPF は主として UVB を防ぐ指標です。PA と SPF を紫外線量やシーンに応じて使い分けましょう。



紫外線と上手く付き合い、ビタミン D を吸収し、健康維持に努めましょう！