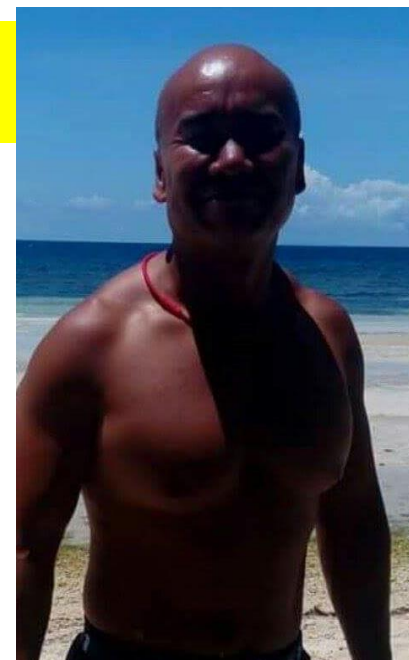


# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2024/8

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
夏です！暑いですが、そして日焼けが気になる季節です。日光浴は体に良いとされていますが、日焼けするほど浴びてはどうなのでしょう。今回は日光浴について掘り下げていきます。

## 日光浴のメリット

日光を浴びる事によって、**ビタミンD**が体内で生成されて**骨が丈夫**になるんです。そしてビタミンDには**免疫力を向上**させる作用もあります。また、**セロトニン**が脳内に分泌されます。**セロトニン**は身体を**覚醒**させて**活発に活動**できる状態にするだけではなく、**幸福感**や**安心感**をもたらす物質で、**鬱の改善**にも役立ちます。さらに**朝日**を浴びると**体内時計を正常化**して睡眠の質の向上にもなります。不規則な生活をしていると体内時計が狂ってしまって、夜眠れずに昼間眠くなることもありますよね。それを正常に戻すといわれています。他にも、**血圧・血糖値の低下**。紫外線を浴びると血液中の一酸化窒素が増えて血管が拡張します。すると**血流が良くなり血圧が下がる**といわれています。また紫外線によって生成されたビタミンDは**血糖値を下げる**といわれています。さらにビタミンDが大活躍するのが、**美肌効果**！  
ビタミンDには**新しい肌細胞を成長させる**可能性があり、**肌荒れの改善やくすみの解消**にも効果があるといわれています。紫外線を浴びると肌が荒れるイメージがあるけど、美肌効果があることには驚きですね。



豆知識製作者

過度な日焼けはもちろんNGです

## 日光浴のデメリット

日焼けしている人は健康的に見えますが、**短期間・長時間での日焼けは皮膚へのダメージ**になり、**しみ・そばかす・しわ**だけではなく、**皮膚がんのリスク**も高まります。またメリットとして免疫力向上を上げましたが、**過度の日光浴は皮膚がダメージを受けること**によって**免疫力の低下**にもつながります。つまり日光浴は体に良いけど**過度に行えば逆効果**になるということです。それではどのくらいの日光浴が適切なのでしょうか。**1日15分～30分**、できれば早朝が良いでしょう。朝は**紫外線が弱く**、上記に述べたように朝日をあびることによって体内時計を正常に戻すからです。夏場は朝から紫外線が強いので15分、冬場は30分くらいを目安にしましょう。曇りの日でも夏場は紫外線が強いので気をつけてくださいね。もちろん服を着たままの日光浴で良いですよ。



## 日焼け後の栄養

過度に日焼けしたときは**ビタミンA**と**ビタミンC**を摂りましょう。**ビタミンA**は肌の回復を促進させて、**免疫機能の低下を防ぐ**作用があります。日焼け後は体力が落ちて免疫力も低下してしまうので、それを防ぐためにも最適です。**豚レバー・鶏レバー・ウナギ**や、**人参・ホウレンソウ**などの**緑黄色野菜**に多く含まれています。**ビタミンC**は**抗酸化作用**があり**活性酸素を除去**するため、日焼けで発生する**メラニン**(肌が黒くなる原因)を抑えるのに効果的です。メラニンの色素を薄くする働きがあるので、**シミ・くすみ・そばかす**などを予防できます。小松菜・モロヘイヤ・ブロッコリー・柑橘類に多く含まれています。日光浴をしなくても夏はいつのまにか日焼けしてしまいます。日焼け後は**小松菜入りのレバニラ**を食べて暑い夏を乗り切りましょう！

## 健康診査を受けよう！

我孫子市では特定健診を行っています。

日頃からの健康チェックはすごく大事です。ぜひ健診を受けましょう！

健診名 : 我孫子市特定健診  
対象者 : 我孫子市国保に加入の40歳～74歳の方  
健診内容 : 身体測定・血圧・尿検査・血液検査など  
実施期間 : 令和6年6月～翌年1月末日  
お問い合わせ : 我孫子市健康づくり支援課(保健センター)  
04-7185-1126

