

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2021/8

『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！

皆さん、『夏』はいかがお過ごしでしょうか？今年猛暑で、毎日強い日差しが降り注いでいますね。

それに伴い、日焼けなどが気になる方が多いと思います。ただ日焼けをしないようにと、日光を避け続けることはかえって身体によくありません。「じゃあどうすれば・・・」そんな方のお役に立つよう、今回は『日光と健康』についてまとめてみました。

## 日光って身体にいいの？



日光(太陽光)には『目に見える可視光線』、『熱として感じる事ができる赤外線』、そして『目にも感じる事ができない紫外線』に分けることができます。紫外線と聞くと、「美容の大敵！」「身体に良くない！」「できるだけ浴びたくない！」というイメージが強いのではないのでしょうか？**日光は私たち健康にとって大切**です！これから日光のメリット・デメリットについてまとめていきますので、正しい知識を身に付け、夏を楽しみましょう！



## 日光のメリット

それでは「日光に当たることで身体に得られる良いこと」についてまとめていきます。

通常ビタミンは体内で作ることが出来ませんが、『**ビタミンD**』は日光に当たるだけで体内で生成することができます。ビタミンDは**骨の健康に欠かせない栄養素**で、カルシウムと一緒に摂取することで、骨を強くしたり、カルシウムの吸収を手助けしてくれます。その為、骨粗しょう症の予防にとっても効果的です。他にも、筋肉の合成を促す作用もあるので、筋肉をつけたい方は適度な日光浴がおすすめです！取り入れてみては？

また、日光には『**セロトニン**』の分泌を増やす効果があります。以前の豆知識(2016/3)でもご紹介しましたが、精神面に影響を与える神経伝達物質のひとつで、別名「**幸せホルモン**」とも呼ばれています。セロトニンが分泌されることでストレスが軽減され、うつ病や睡眠障害、パニック障害などの改善に役立つとされています。曇りが多い地域や冬の季節に、気分が落ち込んでしまったりするのは、日光不足が原因のひとつなのです。

そして、日光を浴びることは**体内時間を整えてくれる作用**もあります。朝起きて日の光を目で感じることで、睡眠ホルモンである『**メラトニン**』の**分泌が抑制**され、頭がスッキリ目覚めることが出来ます。メラトニンは抑制されてから14～16時間後に再度分泌され自然に眠くなる睡眠サイクルに戻してくれます。生活リズムが乱れたと感じたら、朝日を全身に浴びましょう！



## 日光のデメリット

次に「日光に当たることで身体にもたらす悪い事」についてまとめていきます。

私たちの身体に降り注ぐ紫外線には2種類あります。一つ目の「**生活紫外線**」は一年間を通して降り注いでおり、雲や窓ガラスなども透過して肌にも到達します。これを浴びると、肌はゆっくりと黒くなり、シワやたるみなどを引き起こします。もう一つの「**レジャー紫外線**」は7月～8月に多く降り注いでいます。今の時期に屋外での作業などで赤くただれるような日焼けの主な原因です。短期間に浴びるとすぐに炎症を起こし、シミや色素沈着の原因になります。お肌を守るためには、今の時期は「**レジャー紫外線**」に気を付け、「**生活紫外線**」は1年間を通じて気を付ける必要があります。

また、紫外線は眼にもダメージを与えています。日光を直接見たり、反射で角膜に紫外線があたると、角膜が炎症を起こし、痛み、充血といった症状が出る場合があります。これを電気性眼炎(雪目)といい、ダメージを受け続ければ蓄積され、目の細胞を破壊してしまいます。これが、白内障などの病気につながる場合があります。夏は日焼け止めやサングラスが必須なのがわかりますね。



## 日光と仲良くするポイント

以上の事から、日光に当たることにより健康になることがある反面、当たりすぎは健康に良くありません。

以下に日光と仲良く付き合うポイントをまとめました。ぜひ参考にしてください！

- 一日の始まりに日光に当たるようにしましょう。(カーテンを開けて朝日を浴びましょう！)
- 日光に当たる目安は、夏なら木陰で30分で十分。あえて「日光浴」をする必要はなく外を歩くだけでOK！
- 1日のうち最も紫外線が強くなる10時から14時頃は日光をなるべく避けましょう。(お散歩は朝の涼しい時間帯に！)
- 晴れた日など紫外線の強い日には、日傘・帽子・サングラス・長袖・長ズボンなどを着用すると紫外線を減らせます。

晴れた日の朝、起きてすぐにカーテンを開け、日光を浴びて散歩をすることを習慣としてみては？

皆さん、今年の夏は日光の恩恵を受けながら元気にお過ごしください！