



紫外線について

紫外線は、私たちが生活する上で非常に身近なものです。適度な量を浴びれば骨粗しょう症の予防に役立つ一面もありますが、浴びすぎると日焼けだけでなく健康に影響を与えることもあります。正しい知識を持ち、上手に紫外線と付き合っていきましょう。

紫外線とは

紫外線は目には見えませんが、太陽の光に含まれており、建物や衣類などで大部分が遮断できます。紫外線の強さは、時刻や季節、天候、オゾン層(地球を覆っている層で、紫外線を遮って、地球上の生命を守る役割を果たしています)によって大きく変わります。また、紫外線の強さに時間をかけたものが紫外線量となります。弱い紫外線でも長時間浴びると、強い紫外線を短時間浴びた場合と同じ紫外線量となることがあり、注意が必要です。

紫外線が強いのは・・・



季節: 日本では春から初秋にかけて強く、最も強いのは6月から8月

時間: 1日のうちでは正午ごろ

場所: 標高が1000m上昇するごとに紫外線量は10～20%増加。

ちなみに

- ・薄い雲の場合、紫外線の80%以上が通過する。
- ・日陰は日向の50%の紫外線量
- ・地表面の種類により紫外線の反射率は大きく異なる。
(新雪80%、砂浜10～20%、コンクリート・アスファルト10%、水面10～20%、草地・芝生、土面10%以下)

例えば晴天の新雪下では、直接の紫外線量に新雪に反射した紫外線量が加わり、強い日焼けをしやすくなります！

紫外線による健康被害

紫外線を浴びすぎると人の健康に影響があることがわかってきました。

急性

- ①日焼け
- ②紫外線角膜炎
- ③免疫機能低下



慢性

《皮膚》

- ①シワ
- ②シミ
- ③良性腫瘍
- ④前がん症(日光角化症)
- ⑤皮膚がん

《目》

- ①白内障
- ②翼状片

紫外線角膜炎	強い紫外線に暴露したときに見られる急性の角膜炎で、結膜(白目)の充血、異物感、流涙がみられ、ひどくなると強い眼痛を生じます。
日光角化症	皮膚の浅い所(表皮)にとどまっている初期の皮膚がんを指し、その状態では転移などの心配はありません。しかし、無治療で放置していると次第に隆起して浸潤性のがんになります。普通の湿疹やシミと区別がつきにくいです。
白内障	白内障は眼科疾患の中で最も多い病気の一つです。水晶体が濁るため、網膜まで光が届かなくなり見え方の質が低下していきます。初期には水晶体が硬くなるため老眼が進行し、濁りが強くなると視力が低下し、進行すると失明に至ります。
翼状片	眼球結膜(白目)が翼状に角膜(黒目)に侵入する繊維性の増殖組織で、瞳孔近くまで進展すると視力障害をきたします。

紫外線の浴びすぎを防ぐには

日焼けしてから肌のお手入れをすることは、日焼けの痛みを抑える効果はあるとされていますが、皮膚の老化や皮膚がんなど長期的な予防効果は少ないと考えられています。長期的な悪影響を予防するためには紫外線の浴び過ぎを防止することが大切です。

1. 紫外線の強い時間帯を避けましょう！

紫外線の強い正午前後の時間帯を避けて外へ出ることを考えましょう。

2. 日陰を利用しましょう！

外にいる時は日陰を利用しましょう。

しかし、紫外線には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るので日陰で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. 日傘や帽子を利用しましょう！

日差しが強い時の外出には日傘や帽子の利用も効果的です。帽子の着用で眼の紫外線ばく露は20%程度減少します。特に幅の広いつばのある帽子はより大きな効果があります。

4. 衣服で覆いましょう！

袖の長い襟付きシャツのように体を覆う部分の多い衣服の方が首や腕、肩を紫外線から守ってくれます。しかし、通気性や吸収性が悪いと暑い時期には熱中症の可能性がありますので無理のない範囲で衣服は選びましょう。

5. サングラスをかけましょう！

紫外線防止効果のあるサングラスや眼鏡を適切に使用すると、眼の紫外線ばく露を最大で90%カットすることができます。サングラスや眼鏡を使用する場合は紫外線防止効果のはっきり示されたものを選びましょう。また、ゴーグルタイプ、顔にフィットしたある程度の大きさの物はより効果的です。

6. 日焼け止めを上手に使いましょう！

衣服などで覆うことができないところには、日焼け止めを使うのが効果的です。



紫外線は不要なもの？

ビタミンDは腸からのカルシウムの吸収を増加させる働きをもち、ビタミンDが不足するとカルシウム不足に陥り、骨粗しょう症などの原因となります。ビタミンDは食事から摂る以外に、皮膚に紫外線が当たると産生されます。必要量を食事だけから摂るのは困難なため、適度な日光浴も必要です。



参考文献：環境省「紫外線環境保健マニュアル2020」

栄養コーナー 便秘改善のための食生活のポイント



便秘を改善する生活習慣のポイント！

- ①規則正しい生活リズムを整える・・・自律神経が整うため排便を規則正しく行える
- ②便意を我慢せず便意を感じた時にトイレに行く・・・排便を我慢することが多いと、便秘症が悪化しやすくなる
- ③適度な運動で腸の動きを促す
- ④1日3食、規則正しく食事を摂る
⇒特に、朝食の摂取は重要！！体内のリズムを整え、胃や腸を刺激して排便反射を促しやすくする
朝食後にトイレに座る習慣を付けることもおすすめで、排便習慣が整えられやすくなるとされている
- ⑤水分をしっかりと摂る・・・便が柔らかくなり排便しやすくなる



食物繊維の摂取にも注目 ⑥⑥

便秘の原因の一つには、食物繊維の摂取不足も多いとされています。食物繊維には水に溶ける**水溶性食物繊維**と、水に溶けにくい**不溶性食物繊維**があります。

- 水溶性食物繊維：腸内の善玉菌を増やしたり、便を柔らかくする
＜果物や繊維の柔らかい野菜（にんじん、キャベツなど）、海藻類など＞
- 不溶性食物繊維：便の量を増やして腸管を刺激し、腸の運動を活発化させ便秘を整える
＜根菜類やきのこ類、繊維の硬い野菜（たけのこなど）、豆類など＞



△便秘の種類（大腸通過遅延型便秘症や便排出障害など）によっては、食物繊維の摂取量が増えることで症状が悪化する場合もあるため、便秘に悩む方はまずは専門医の診断を受けましょう。

旬の食材をcheck 『さくらんぼ』

5～7月が旬のさくらんぼには、身体に嬉しい効果もたくさん！

食物繊維が豊富

葉酸や鉄、ビタミンCが豊富で貧血予防に役立つ

アントシアンの強い抗酸化作用で細胞の酸化を抑える



傷みやすく冷蔵には向かないので、風通しの良い涼しい場所で保存しましょう♪