

## いきいき健康術 第93回

## 『紫外線の功と罪』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。今回の担当は、国保京丹波町病院の垣田秀治副院長。これからの季節、特に女性に気にされることが多い紫外線に関するお話です。

暖かく気持ちいい春になりました。

日差しも日増しに強くなってきましたようですが、そこで気になるのが紫外線。紫外線は四月ごろから急激に増え、六月に最大量に達するとされています。

紫外線といって思い浮かぶのは、皮膚の老化や皮膚がんの原因。あまりいいイメージはありませんね。

しかし、その紫外線も体にとってはある程度は必要でもあるのです。

紫外線は、体内に取り込んだビタミンDを活性化させる働きがあります。ビタミンDは、食事から体内に入るわけですが、紫外線による活性化をうけないと体内で働くことができません。そして、活性化されたビタミンDは、骨を作る際に重要な働きをします。不足すると骨粗しょう症になり骨折しやすくなります。

紫外線を避けるあまり、ずっと屋内にいたり、紫外線から防護しすぎたりすると筋力が低下するだけでなく、骨までも弱くなり、結果として動くことに不自由な体になってしまいかねません。適度な紫外線を浴びることは体にとって必要です。

では、適度、とはどれくらいでしょうか。

紫外線量は、地域によって全然違います。夏は全国



副院長  
垣田 秀治 先生 (京丹波町病院)

どこでも一日四、五分間日光に当たれば十分とされていますが、冬は北海道なら八十分、沖縄では八十分と大きな差があります。京丹波町地域あたりでは二十十分といったところでしょう。

そして、食物として取り入れるビタミンDは、サンマやサケ、しいたけなどにたくさん含まれています。春の日差しの中、紫外線を避けすぎず、適度に屋外で運動もして元気な体を維持していきましょう。

## お知らせ

京丹波町病院では、平成二十七年四月から、新たに毎週木曜日の午後一時から三時まで小児科の予防接種を行っています。

☎ 86-0220