

健康だより

紫外線とビタミンDについて

最近紫外線が強くなってきたけど、
全く浴びない方が
いいのかな？

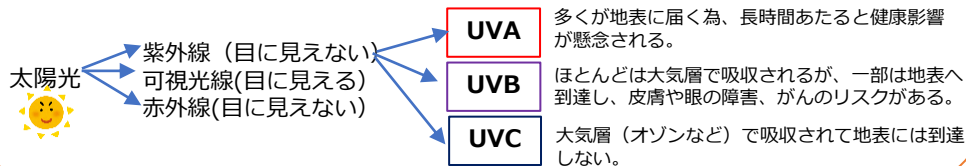
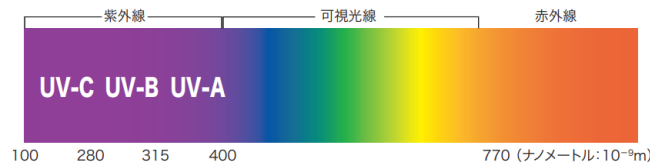


紫外線に当たりすぎは、要注意だけど、
日に当たるとビタミンDを作るのを
助ける役割もあるから全く浴びないのもよくないじゃ。

まずは、紫外線とは何か一緒に見ていこう！

紫外線ってなに？

紫外線（UV）は波長の領域とそれに伴う性質によって、
波長の短い順にC、B、Aにわかれていきます。



紫外線による健康被害

- ・「急性傷害」太陽にあたって直ぐにみられる
- ・「慢性傷害」長年にわたってあたり続けて現れる

急性傷害

①日焼け



②紫外線角膜炎

結膜（白目）の充血、異物感、
流涙がみられ、ひどくなると
強い眼痛を生じる。



③免疫機能低下



慢性傷害

<皮膚>

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



<目>

- ①白内障※2
- ②翼状片※3



※1:皮膚が長い年月にわたって日光にさらされたことが原因で起こるがんになる手前の腫瘍

※2:初期症状：水晶体が硬くなるため老眼が進行、濁りが強くなると視力が低下

※3:眼球結膜（白目）が翼状（三角形）に角膜（黒目）に侵入する。
乱視などの視力障害が起こり手術が必要になる。

紫外線対策

①紫外線の強い時間帯を避ける

ポイント 正午前後が強い

②日陰を利用する

③日傘を使う、帽子をかぶる



着こみすぎて
熱中症に
ならないように
注意しよう！

④衣服で覆う

ポイント 目が詰まっている衣類が一番よい
生地を透かして太陽をみてみよう！

⑤サングラスをかける



ポイント 「紫外線カット率」の高いレンズを
選ぼう！

⑥日焼け止めに上手に使う

ポイント 2～3時間に1回塗りなおそう！
汗や衣類などで日焼け止めは落ちやすい。



紫外線クイズコーナー

問題

曇った日でも日焼けはする？

答え

☑ 雲が厚くても紫外線、とくにUVAは通過する。
また空気中の「ちや」により、紫外線ばく露が増加する。

問題

水中では紫外線
は通さない？



答え

✗ 水はわずかな紫外線しか防いでくれない。
また、水面の反射により、紫外線のばく露が増加する。

問題

肌の色の白い人の方が紫外線の
影響を受けやすい？

答え

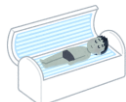
☑ 黒褐色のメラニン色素が多いほど肌の色は黒くなり、
紫外線を吸収して、DNA へのダメージを少なくする。
※**日光にあたり赤くなりやすく、黒くならない人**
→紫外線に高敏感の為、より対策が必要。

問題

日焼けサロンの紫外線で健康的
に焼けることができる？

答え

✗ 過剰な UV-Aのばく露により、
・水ぶくれやシミ等の障害の可能性
・DNAの傷が生じる可能性
→サンベッド（日焼けサロン）の利用による
悪性黒色腫の増加を指摘している（WHO）



紫外線とビタミンD

①ビタミンDの主な働き

- ①カルシウムを吸収するのを助け、強い骨を維持
- ②免疫系が体内に侵入してくる細菌やウイルスを撃退するために不可欠

②ビタミンDの特徴

- ①食べ物からのビタミンDと日光紫外線からのビタミンDの2つで補っている。
- ②多くの人は必要ビタミンDの半分以上を**日光紫外線**に依存している。

<ビタミンDの1日の平均摂取推奨量>

1歳以下	400IU
1-70歳	600IU
71歳以上	800IU
妊婦及び授乳婦	600IU

ビタミンDは腸からのカルシウム吸収を2~5倍程度も増加させるんじや。

ビタミンDは食事だけで補えないの？

重要! ビタミンDはきのこ類や魚類に多く含まれているけど、その他の食品には少量で、食事だけで必要量をとれている人は少ないんじやよ。

<表1-2 食品中のビタミンD含有量(1日必要量は10-25μg)>

食品	一回摂食量(g)	ビタミンD(μg)	[IU]
サケ	60	19.2	[768]
うなぎの蒲焼き	100	19.0	[760]
サンマ	60	11.4	[456]
ヒラメ	60	10.8	[432]
イサキ	60	9.0	[360]
タチウオ	60	8.4	[336]
カレイ	60	7.8	[312]
メカジキ	60	6.6	[264]
なまり節	30	6.3	[252]
きくらげ	1	4.4	[176]

五訂増補日本食品標準成分表より

③ビタミン不足になる健康被害

- ・骨軟化症、くる病：
- ・骨粗鬆症
- 骨が柔らかく、曲がりやすくなり、伸びにくくなる
- ・けいれん
- ・免疫力の低下



注意 乳幼児のビタミンD欠乏症が増加中

<考えられる原因>

- ・日焼けを避ける女性が増加傾向
- ・完全母乳栄養やアトピー性皮膚炎に対する除去食もリスク要因
- ・生後の日光浴不足など

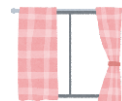


赤ちゃんは肌が薄いから強い日差しは注意が必要なんだ！

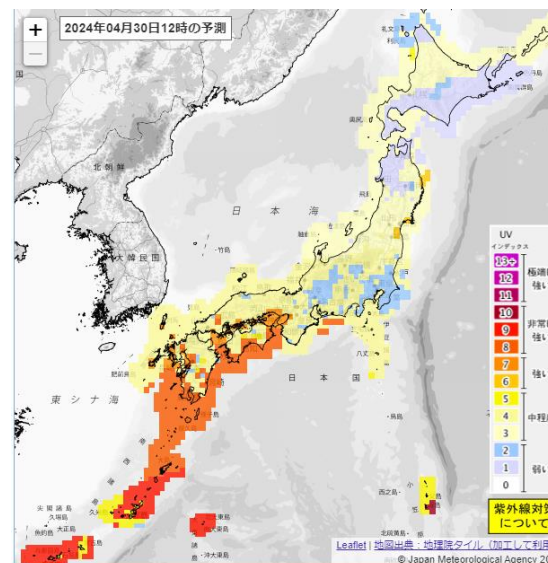
粉ミルクには赤ちゃんの栄養を考え、ビタミンDが含まれているよ。

④紫外線によるビタミンDの生成を低下させる特徴

- ・屋内の窓越しからの紫外線
- ・曇りの日、日陰
- ・皮膚の色が黒い人
- ・高齢者
- ・日焼け止め、日傘、帽子、長袖などの日焼け予防グッズ



⑤どれくらい日光浴すればビタミンDを作ってくれるの？



「何分くらい日光浴すれば足りるの？」と思う方は多いと思うが、**地域や季節、時刻、天候、服装、皮膚色(スキンタイプ)、年齢**など多くの要因で左右されるため、一律に「〇〇分」と明確には発表されていない。

そのため、参考として札幌、茨城、沖縄の7月、12月の時間別「5.5μg(220IU)のビタミンDを生成するのに必要な、各地での日光照射時間」を例示しています。

	7月(12時)	12月(12時)
札幌	4.6分	76.4分
つくば	3.5分	22.4分
那覇	2.9分	7.5分

国土交通省 気象庁より
(4/30 12時 紫外線予想分布図,東京天気曇り)

国立開発法人 国立環境研究所より

まとめ

ビタミンDの事を考えると、**短時間の日光浴**は必要じゃ。一方で紫外線には**発がん作用**などがあるのも事実。わし達は、この両方を上手に秤にかけねばならないんじやぞ！

- ①紫外線にさらされる人は日焼け対策をしよう！
- ②外に出ない人は日光を数分浴びる時間をとろう！
- ③食事の中でビタミンDの摂取を心掛けよう！
- ④サプリメントをうまく活用しよう！

サプリの量が多すぎると**健康被害**もあるから、量は守って飲んでね！

病気の治療中の人は医師や薬剤師に相談することも大事だよ！



健康食品の正しい利用法 https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/dl/kenkou_shokuhin00.pdf
厚生労働省より