

たかもりメテックだより

紫外線が健康に与える影響について

「紫外線」といえば、真夏をイメージする方も多いですが、実は紫外線は春先から増えていきます。紫外線は、日焼けやシミの発生など悪い面が目立ちますが、私たちの健康にプラスになる一面もあります。

紫外線による良い影響

■ビタミンDの生成

紫外線の良い影響として、浴びることにより皮膚でビタミンDが生成されるという点があります。ビタミンDの働きには下記のようなものがあります。

《カルシウム代謝の調整》

- ・腸でカルシウムが吸収されるのを促進させる
- ・カルシウムが骨にしっかりと定着するのを助ける
- ・毛中のカルシウム濃度を一定に保つ

《免疫力の向上》

近年の研究によって、免疫細胞の活性化に関わっていることが分かってきています。

《心や神経のバランスを整える》

脳内のセトロン(神経伝達物質)を調整します。

これによって精神の安定や安心感、平常心などをもたらします

◎日光浴をしよう

コロナ渦で外出の機会が減り、日光を浴びる機会が減少傾向にあります。意識的に短時間の日光浴を行いましょう。

約15分/日(日陰では約30分/日)

※ビタミンDの生成には日焼けをするほどの日光浴は必要ありません。



紫外線による悪影響

■皮膚への影響

- ・急性の症状→日焼け
- ・慢性的な症状→皮膚のシミやシワ、時には皮膚がんを発症することもある

■眼への影響

強い紫外線を浴びると角膜が炎症を起こし、白目が充血することがあります。

また、白内障(紫外線が影響しているタイプのもの)や翼状片(白目の表面を覆っている組織が過剰に増殖して黒目に入り込んでくる病気)などのリスクもあります。



紫外線対策

長時間外出する際は、紫外線を浴びすぎないように気を付けましょう。

- ・UVカット効果のある服、サングラスなどを使用する
- ・日焼け止めをこまめに塗り直す

紫外線を浴びすぎると、避けすぎるとも健康に悪影響を及ぼします。

紫外線を正しく理解し、上手に付き合っていきましょう！



岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ～ 11:30	14:00 ～ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30～11:30 14:00～17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00～となりますので
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2021年6月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 午後休診	4	5 午後休診	6 終日休診
7	8	9	10 午後休診	11	12 午後休診	13 終日休診
14	15	16	17 午後休診	18	19 午後休診	20 終日休診
21	22	23	24 午後休診	25	26 午後休診	27 当番医
28	29	30				

2021年7月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3 午後休診	4 終日休診
5	6	7	8 午後休診	9	10 午後休診	11 終日休診
12	13	14	15 午後休診	16	17 午後休診	18 終日休診
19	20	21	22 海の日	23 スポーツの日	24 午後休診	25 終日休診
26	27	28	29 午後休診	30	31 午後休診	