

*****2015. 01. 09*****

短編（科学のよもやま話）第 2 1 5 号

健康のために必要な、日光浴時間



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。
3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された
皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。



<http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>



*****2015. 01. 09*****

短編（科学のよもやま話）第 2 1 5 号

健康のために必要な、日光浴時間

© a p i t a l （朝日新聞の医療サイト・2014年12月3日）

○記事のタイトル

冬の日光浴、札幌139分・那覇14分が奨励時間

○記事の内容

健康な生活のため、冬の一日に必要な日光浴の推奨時間を地点ごとに算出
するシステムを、国立環境研究所と東京家政大の研究チームが開発した。

1 2月の晴天の正午では、札幌市1 3 9分、茨城県つくば市4 1分、那覇市1 4分となり、「冬の北日本では特に積極的な日光浴が推奨される」という。

太陽の光に含まれる紫外線には骨の成長に欠かせないビタミンDを皮膚で生成させる効果がある。一方、過剰に浴びるとしみなどの原因になるため紫外線を避ける人も多い。研究チームはビタミンD不足解消につなげようと、健康面の効果と有害性を比較して推奨時間をはじき出した。

システムでは、まず地上に到達する紫外線の量を大気中のオゾン量などから地点と日時ごとに算出。冬は顔と両手の甲の皮膚を露出させると仮定し、成人が1日に必要なビタミンD（約1 5マイクログラム）のうち食物から摂取する分を除いた1 0マイクログラムをつくるのに必要な時間と、皮膚に悪影響が出始める時間をそれぞれ求めた。冬の晴天の正午の場合、悪影響が出始める時間は札幌2 2 7分、つくば9 8分、那覇4 2分で、いずれもビタミンD生成に必要な時間の2～3倍だった。

一方、7月の晴天の正午だと札幌市でも8分で必要時間になり、2 5分で悪影響が出始める。夏は十分な紫外線対策が必要だ。国環研は全国5地点について、日差しの強さに応じたほぼリアルタイムの推奨時間をサイト

(http://db.cger.nies.go.jp/dataset/uv_vitaminD/ja/) で公開している。

(吉田晋)

◎来週号からは、「日焼け止めクリームなどで完全防備しすぎると、

ビタミンD不足になる」と題して、3回シリーズでお伝えいたします。

297号 3回シリーズの1回目 (1月16日発行)

1. ビタミンDとは

短編 (科学のよもやま話) 第216号 (1月23日発行)

骨粗鬆症とビタミンD

298号 3回シリーズの2回目 (1月30日発行)

2. ビタミンD不足かもしれない人は、こんな人

短編 (科学のよもやま話) 第218号 (2月6日発行)

ビタミンDの過剰症

298号 3回シリーズの3回目 (2月13日発行)

3. 最後に

4. タミンDを豊富に含む食品

以上、今週の内容でした。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます (一部を除く)。

↓ ↓ ↓ ↓

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

—[プロフィール]— [プロフィール]—

■長澤 昭 (ながさわ あきら) 1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、
全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完
成させる。

現在は、当店HPにて公開中 <http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

□登録/解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

(E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り)

□注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なっています。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====