

太陽の効果と実践

太陽を浴びる効果

- 皮下脂肪からビタミンD※1を作る
カルシウム吸収を促進し、骨増生に効果
- 日中セロトニン※2、夜間メラトニン※2の促進
昼夜逆転の改善

室内はダメなの？

紫外線はUVAとUVB、UVCがあり、ビタミンDの生成にはUVBが必要。しかしUVBはガラスなどを通り抜けることが出来ないため、室内で日光浴をしてもビタミンDの生成にはならない。しかし、セロトニンは光を目から取り入れることで分泌を促進するため、室内であっても効果あり。

※1 ビタミンDの働きとして、正常な骨格と歯の発育。血中カルシウム濃度を一定にし、神経伝達や筋の収縮の正常化。1日の摂取目安は18歳以上の男女で5.5 μ gとされており、高齢者においては、日光だけでなく食事からも摂取する必要がある。

※2 セロトニンは気持ちを明るくしたり、やる気を高めるなどの効果があり、メラトニンは睡眠誘導ホルモンと言われている。日中のセロトニンの活性は、セロトニンからメラトニンに変わることから夜間のメラトニン活性に繋がるとされている。

太陽を浴びる時間は？

- 人が生活する上で必要なビタミンDは一日15 μ g（5.5 μ gは平均）。これを太陽エネルギーから生成する場合。時間や季節によって変動はあるが、約15から30分の日光浴が必要。
- 2時間以上は皮膚がんやシワ・シミの原因になる可能性もあるため日焼け止めを！
- うつの改善には10000ルクスの光を1時間程度で良い。日陰を選んで1日30程度の散歩をしましょう。

