

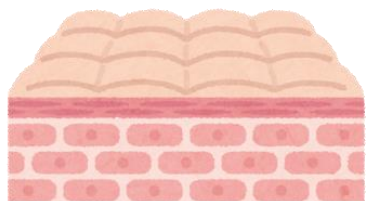
密を避け
外に出て

日光浴を！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、自粛が求められています。これまでよりも室内にとどまるが多くなり、日光を浴びる機会が減ってしまったのではないのでしょうか？外出が減ると、ストレスがたまり、運動不足になり、身体が弱ってしまうかもしれません。暖くなる季節です。密を避け、外に出て、日光浴しませんか？



ビタミンD



◇日光浴で、ビタミンDが作られます◇

太陽の光を浴びると皮膚でビタミンDが作られます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を強くするために欠かせない栄養素で、筋肉を作る時にも必要です。そのため、ビタミンD不足が長く続くと骨粗鬆症になり、筋力も低下します。また、ビタミンDは体内に侵入したウイルスや細菌などに対する免疫機能を促進し、過剰な免疫反応を抑える「免疫機能の調節」作用もあるので、かぜやインフルエンザ、気管支炎や肺炎などの感染症予防に関係することも分かってきました。

ビタミンDは鮭やいわし、天日干しのしいたけ、きくらげ、卵黄などの食べ物からも補うことはできますが、一番の供給源は日光浴からと言われています。

【骨を強くするためには、肝臓と腎臓の働きも大切です】

ビタミンDは肝臓と腎臓で「活性化」され、骨を強くするよう働きます。この「活性化」されたビタミンDがカルシウムの吸収を高めます。つまり、ビタミンDを活かすには、肝臓と腎臓も健康に保つ必要があるのです。



◇日光浴のため外出して、リラックス◇

日光浴するとセロトニンも増えます。セロトニンは、ストレスを減らし、心を落ち着かせる「幸せホルモン」です。また、セロトニンは睡眠・覚醒のリズム調節にも関係しますので、日光浴は質の良い睡眠にもつながります（日光浴以外にも、適度な運動、バランスの良い食事でもセロトニンは増えます）。気分転換のためにも、日光浴しましょう。



◇日光浴を兼ねて、ウォーキングでの買い物もおススメ◇

密を避け、マスクを外して、ウォーキングすれば、日光浴と運動になります。日光浴は1日、15分から30分が目安になります。日焼けが気になる・マスクが外せない場合には、手のひらを太陽に当てるだけでも効果があります。

カルシウムを摂取し、ビタミンDを増やすことを心がけ、運動で身体を刺激すれば、骨は強くなり筋力も維持されます



日光浴を心がければ、その結果としてビタミンDが増える、外に出て気分転換になり、運動にもなります。さらに、セロトニンが増えてリラックスでき、睡眠の質も上がるなど良いことばかり。これからは気持ちの良い季節になります。感染予防を続けながら、外に出て日光浴をしましょう！

<参考>

ビタミンDの働きと1日の摂取量(健康長寿ネットHP)

日光浴の知られざる効果(メディケア・リハビリHP)

高齢者のフレイル予防(NHK今日の健康202006)

相談できるくすりやさん
フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1

TEL 0883(79)2014