

「直射日光を避けて保管してください」

薬剤師としては薬の保管方法としてよく目にする注意事項ですが、ヒトの場合は真逆です。

日光なくして健康を維持することは難しいです。

今回は、日光を浴びるメリットについて3つ紹介します。

まず1つ目が骨を丈夫にする効果です。

骨を丈夫にするビタミンの1つにビタミンD3があります。

カルシウムの吸収を助けるビタミンで、食事から摂

取もできますが、日光を浴びることで体で作られます。実際、日光を全く浴びてない人と毎日10~20分日光浴された人では、日光を全く浴びてない人の方が骨粗鬆症になりやすいというデータがあります。ただし、これは日光=紫外線を浴びる必要性があるため、ガラス越しでは不十分です。日陰でもよいので、外に出ることが大切です。

2つ目に体内時計のリセットです。

ヒトの体内時計は25時間とされています。1日24時間と誤差が1時間あり、少しずつ生活リズムがずれてしまいますが、日光を浴びることでこの1時間のずれを調節することができます。また、体内ではメラトニンやオレキシンという睡眠に関わる物質が作られています。日光を浴びることで、これらの睡眠に関わる物質が正常なバランスで作ることができ、良質な睡眠につながります。

最後に3つ目、体内でのセロトニンの生成です。

セロトニンは俗に「幸せホルモン」とも呼ばれます。体の中で様々な効果をもたらしますが、特に気分を落ち着かせる効果があり、セロトニンが不足するとうつ病のリスクが高まります。特に日本人は、真面目で几帳面ですが、少しのミスや人間関係のトラブルでネガティブ思考に陥りやすく、うつ病になりやすいと言われております。ですが世界的にみると、ある時期だけうつ病患者が急増する国があります。それがアラスカです。アラスカは、極夜があり、大体11月~1月ごろの約2か月間は日光を浴びることができません。この極夜の間日光を浴びることができないことからセロトニンが不足となり、気分が落ち込み、最終的にうつ病に至るという経緯があります。日本でも同じように日照時間が短くなる冬の方が夏よりもうつ病に罹りやすい傾向にあります。これを季節性うつ病と呼びます。

骨のため、睡眠のため、精神衛生上のためにもたくさん日光を浴びることは非常に大事なことといえます。とはいうものの、お盆を過ぎたにも関わらず、まだまだ暑さが堪える



日々が続きます。日光浴のし過ぎで熱中症になっては本末転倒です。体調と相談し、上手に太陽と付き合うことが重要です。

石川薬局