

## テーマ 「紫外線」

ひと昔前だと、夏に真っ黒に日焼けした子供たちを見ると健康的でいいと思われ、大人でも「小麦色に焼けた肌」という印象は良かったと思う。しかし、その考えは今となってはマイナスであり、場合によっては有害にさえなる。特に、紫外線（UV）の影響が知られており、「シミ、シワ」の原因であり、アレルギーや皮膚がん、白内障の発症率も高くなる。また、免疫力が低下し感染しやすくなってしまう。細胞レベルにおいても遺伝子（DNA）を壊すともいわれている。

紫外線 UV-A：90%以上 気候に関係なく降り注ぎ、今のところ体へのは少ないが真皮まで届く

UV-B：オゾン層の破壊により、近年、夏場の晴天時には届くようになってしまい気をつける必要あり。Aと違って表皮までしか届かないがAより有害性が高い。日焼けによる赤みや水ぶくれはこのBが原因となる。

UV-C：有害性は最も強いが、地表まではまだ届いていないが今後はわからない。

紫外線の量については、4～8月、10～13時が多く、晴れた日とともに曇りでも60%はあり、場所による反射率は、雪上が80%多く山や海上は15%くらいである。日陰に入れば、直射の半分になるという。紫外線は目に見えないところが怖いところである。だが、良い面もある。

☆ 骨のもととなるカルシウムの吸収に関わるビタミンDの生成を促進させる。

☆ 殺菌作用・・・台所用品、布団、水まわり

☆ うつの予防・・・日照量との関係

紫外線対策としては、まずは強い時期の外出を控え、外出の際には日傘、日焼け止めクリーム。特に春、秋の季節の変わり目は注意。食事では、ビタミンを含む果物や野菜（トマト・・・抗酸化作用リコピン）など。

そして、免疫力を上げて予防にも、シミ、シワのアフターケアにもなるはり灸をぜひ試してみてください。

