

心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック院長
医療法人社団裕和会理事長

長尾 和宏



第5回 夏場のウォーキングと紫外線

多くの皮膚科医は、紫外線は肌に良くないと言い、中には皮膚がんの原因になるぞと脅かす人もいます。そのせいか、「紫外線が心配だ」と言っただけで屋外を歩かない人が多くおられます。たしかに、紫外線はシミや皮膚がんの原因になり得ますから、夏場のウォーキングは紫外線対策と熱中症対策をすべきです。直射日光を避けるために、帽子や日傘、日焼け止めを上手に使って歩いてください。

紫外線には3種類あることを知っていますか。紫外線の90%を占める紫外線A波は、肌の表皮を突き進み、真皮にまで到達し、蓄積すればシミやたるみの原因になり得ます。紫外線の10%を占める紫外線B波は、表皮のDNAや細胞膜を破壊し、肌に炎症を起こすなど、種々の皮膚トラブルの原因になります。有害性はA波の1000倍であることを知っておいてください。ちなみに、一番有害とされるのは紫外線C波です。

ところが、C波は新型コロナウイルスを99・9%不活化するという実験結果を宮崎大学が公表し、これを利用して、精密機械メーカーが新型コロナウイルスを不活化する空気清浄機を開発しました。このような紫外線不活化機能を持つ空気清浄機を内視鏡室やトイレ、待合室に設置する医療機関が増えており、海外でもC波によるコロナ対策が米国のコロンビア大学や大手照明器具メーカーで研究されています。

また、紫外線にはビタミンDの活性化作用もあります。ステイホームに伴う骨粗しょう症の増加が懸念されていますが、食事や薬で摂ったビタミンDは紫外線で活性化され、丈夫な骨を維持することができます。このように紫外線には良い面と悪い面があるのです。

以上、夏場はこまめな水分補給による熱中症予防と紫外線対策をしながらウォーキングを楽しんでください。

納税月報

2020.August
No.872

8

新型コロナウイルス感染症における
追加の経済対策について

テレワークの導入支援策のポイント

貸倒損失と貸倒引当金のポイント

年金法が改正されています

e-Tax利用推進運動実施中!

申告・届出・納税もパソコンで