

# おのころ健康だより

## 『日光浴』

日光浴というと、午前中に日光を浴びることとで**体内時計**が整ったり、紫外線を浴びることによって**ビタミンD**が合成されるなど、健康に良さそうなイメージを持っている人は多いと思います。

### ① 体内時計

日光を浴びることで脳の中で「**セロトニン**」という神経伝達物質が分泌されます。セロトニンは自律神経を調整して精神の安定に働き「**幸せホルモン**」といわれます。また、セロトニンは「**睡眠ホルモン**」の**メラトニン**の材料にもなります。そのため、午前中に日光を浴びることで**良い睡眠**に繋がります。

### ② ビタミンD

セロトニン以外にも、日光を浴びることで、**皮下でコレステロールを原料として、ビタミンDを合成**します。ビタミンDは骨を丈夫にするというのには良く知られていますが、それ以外にも多くの働きをします。

### ● 腸でのカルシウムの吸収を助ける

↓骨や歯を丈夫にする

↓筋肉の収縮に関与する

### ● 免疫システムの調整

↓感染症予防・抵抗力強化

米国のトランプ大統領が新型コロナウイルスに感染したときに医師団によって大量の**ビタミンD**が投与されました。

### ● 粘膜を丈夫にする

↓目やのどの粘膜

花粉などの外来の異物の侵入防止

↓腸の粘膜

バリア機能を高めて免疫機能アップ

まだまだ、新型コロナウイルスで不便を強いられたり、これから花粉症の本格的な時期が来るので、「自律神経を整える」「免疫機能を高める」のに日光浴を意識すると良いでしょう。

## ◎日光浴の時間

体内時計の調整のことも考えると、実施するのは午前中が良いですね。

日焼けや紫外線の害を気にされる方も多いと思いますが、実施時間は**木陰**で夏場は15分、冬場は30分程度で大丈夫のようです。また、手のひらだけでも同様の時間で大丈夫です。なので、屋外で作業される方は意識しなくても自然に基準を満たしますね。

## ◎ビタミンDの多く含まれる食材

### ●魚

鰯、鮭、さんま、鰻、シラス、シシャモなど

### ●海藻

ひじき、昆布、わかめ、もずくなど

### ●キノコ

しいたけ、マイタケ、えのき、エリンギなど

動物性のビタミンDの方が人間の身体になじみやすいと言われていますが、和食を食べていると自然に摂取できていそうですね。

## トピックス

### 『リーキーガット症候群(腸管壁浸漏症候群)』

どんどんと新しい病気？障害？の名称が消えては生まれて、という経過があります。2、3年前は「ロコモーションシンドローム」という名称をよく聞きましたが、少し前から「フレイル(加齢により心身が衰えた状態)」という名称を新聞等で見るようになりました。

新聞ではまだ見かけませんが、雑誌などで最近見かける名称が「リーキーガット症候群」です。

これは、**腸のバリア機能が破綻**して、未消化の食べ物や有害な物が腸外に出てしまう病気です。

腸外に出た異物から身体を守るために免疫が働き、**身体中に炎症**を発生します。そのために**アレルギー症状や慢性疲労**の原因になると言われています。

予防には、前述のビタミンDも役立ちますが、腸内の善玉菌を増やすことです。自分の身体を作る材料である、普段の食べ物を日ごろから意識したいものですね。