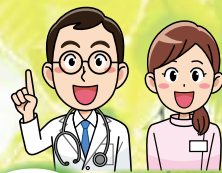


～食事・治療・歯・薬・介護を考える～

# 教えて！ 健康のコツ



掛川市介護支援専門員連絡協議会 その47  
事務所(さやの家ケアサポートセンター・☎21-1340)

## 夏の太陽と一緒にいきいきと活動しましょう

### 紫外線が体に及ぼす影響

高齢者の紫外線対策は、皮膚だけではなく健康管理にも役立ちます。一般的に紫外線は肌の老化や乾燥など体のダメージにつながることはイメージしやすいと思いますが、高齢者には熱射病の危険など身体にも深い影響を及ぼします。紫外線を多く浴びることで皮膚や目、身体を酸化させると同時に免疫力にも影響を及ぼし、体や肌にさまざまな障害が起るリスクがあります。浴びた直後には日焼け・紫外線角膜炎・免疫力低下による体の不良がみられます。長期的な症状としてはシワなどの肌老化・白内障にも影響してきます。

### 高齢者の紫外線対策

① 紫外線が強い日や時間帯の外出は、避けましょう。紫外線が降り注ぐのは、5月から9月くらい期間です。時間帯は午前10時から午後4時ごろです。高齢者の方は紫外線が多い季節の時間帯の外出を控えま

しょう。

② 日焼け止めを塗っても、汗や衣類でこすれたりすると日焼け止めが取れ、効果が減ってしまいます。こまめに塗り直すことが大切です。

③ 衣類や帽子など、物理的に紫外線をブロックする習慣を付けましょう。衣類はデニム素材や、つばの広い帽子がお勧めです。サングラスを掛けると目を守ることができます。

④ 食事や睡眠の質で紫外線対策。外出後、紫外線を浴びた後の栄養管理や十分な睡眠時間を確保することが大切です。ビタミンAやビタミンCをはじめ、コラーゲンやポリフェノールなどの酸化を防ぐ栄養素を含む食事の摂取を心がけましょう。



### 紫外線はビタミンD不足を解決する

ビタミンDはカルシウムの吸収、代謝を促進して丈夫な骨を作るための大切な栄養素になります。実は高齢者にとって、骨粗しょう症を予防するためには極端に紫外線を避ける生活はマイナスになるのです。1日10分程度の日光を浴びることで、体内ではビタミンDが生成されると言われています。ビタミンDはカルシウムの吸収促進や骨の成長を促し、免疫機能を調整する働きがあると言われていています。

紫外線が強くなる季節が始まります。情報をうまく活用しながら元気にこの夏を過ごしましょう。

「かかりつけ医」を持ちましょう。  
掛川市内のお医者さん案内は「広報かけがわ電子版」にて