

MBC ラジオ『ここが聞きたい！ドクタートーク』2025.8.9

第 1162 回放送分『紫外線』2 回目

ゲスト：島田 辰彦ドクター

二見いすず

今月のドクタートークは「紫外線」をテーマにお送りしています。
お話は、鹿児島県医師会 島田 辰彦（しまだ ときひこ）ドクターです。
島田さん、よろしくお願ひいたします。

島田辰彦Dr.

よろしくお願ひいたします。

二見いすず

先週のお話ですが、色々驚かされるが多かったです。

島田辰彦Dr.

そうでしたか？

二見いすず

はい。まず、鹿児島とサハラ砂漠の緯度はほぼ同じなので、
鹿児島は紫外線が強いということをしっかり認識して
対策しないといけないということ。
また薄曇りの日も、晴れた日の 80%の強さがあるので、油断できないと感じました。

島田辰彦Dr.

確かに先週は「紫外線には気をつけましょう！対策しましょう！」と
お伝えしてきたのですが、一方で紫外線にもいいことがあるんです。

二見いすず

そうなんですね？

島田辰彦Dr.

はい。紫外線を浴びることで、体内ではビタミン D が生成されます。

二見いすず

ビタミン D といえば、骨を強くしてくれるというイメージがあります。

島田辰彦Dr.

そうですね。ビタミン D は食事からのカルシウム吸収を促して、
骨の健康の維持に役立ちます。
さらに最近では、がんや糖尿病、アレルギー疾患、認知症などにも
関係していることが分かってきました。

二見いすず

ということは、適度に紫外線を浴びたほうがいいということでしょうか？

島田辰彦Dr.

はい。ただし長時間浴びる必要はまったくありません。
特にこの時期でしたら、正午あたりに半袖で2分くらい浴びれば大丈夫です。
しかし冬だと1時間ほど必要になります。

二見いすず

季節によって、それほどに違うんですね。

二見いすず

ビタミンDを食べ物から摂るのは難しいのですか？

島田辰彦Dr.

鮭、うなぎ、さんま、あと、きのこ類にも入っていますので、
紫外線の弱い冬場は積極的に取るようにしてください。

島田辰彦Dr.

ちなみに紫外線は屋外で浴びないとビタミンDを生成できません。
サンルームなどの室内では意味がないので、短時間でも屋外に出ましょう。

二見いすず

そうなんですね。窓ガラス越しに陽にあたっているけど、それでは意味がないんですね。

島田辰彦Dr.

はい、そうです。
特に気をつけていただきたいのが、乳幼児や妊婦さんたちです。
ビタミンDが不足している乳幼児や妊婦さんたちが増えていますので、
過剰な紫外線対策は避けて、ビタミンDが豊富な食材やサプリの摂取をお勧めします。

二見いすず

分かりました。ちなみに日焼け止めを使うことで
ビタミンDが生成されづらくなる、ということはあるのでしょうか？

島田辰彦Dr.

いえ、そうではありません。
日焼け止めはSPF15で十分なのですが、SPF15の日焼け止めを塗っていても
ビタミンDの生成を阻害しないので、大丈夫です。
ちなみに日焼け止めについては、最後の週でも詳しくお伝えいたします。

二見いすず

よく分かりました。

今月は、「紫外線」をテーマにお送りしています。

お話は、鹿児島県医師会 島田辰彦ドクターでした。

島田さん、ありがとうございました。

島田辰彦Dr.

ありがとうございました。