

太陽は四季のある日本に暮らす植物にも動物にも惜しみない恵みを与えてくれています。7月に入りますとさすがにその恵みも辛いと感ずることがあります。強い雨が降る一方で、雲間から差す日差しは湿気と相まって私達に熱帯を思わせます。日差しと共に登る神楽坂は日頃の優しさとは異なる一面を見せ、女性達によっては帽子や肘までの手袋、サングラスなどで全身を覆われ、紫外線対策に熱心な姿も見かけます。こんなところにも気候変動の影響があるのでしょうか？



紫外線が原因となる皮膚がんへの警告は、国や医療機関などから出されています。長く強い日差しに曝されることで白内障などの発症リスクも高まるそうです。6月25日に公開された米国サンディエゴ州立大学の面白い研究をご紹介します。日焼けを好む大学生達を対象に行われた心理実験で、画像処理によって紫外線を浴びて自身の顔がドンドン老化していく様子を観察してもらおうと、日焼けの習慣を断念する傾向にあるという結果が報告されています。今回利用した画像処理技術によれば、2年ごとの顔の変化を連続的に見ることで、最高齢は72歳まで加齢による相貌の変化を観察することができたそうです。(私個人は望みませんが)目で見える顔の変化は数ある情報の中でも最もインパクトが強いものなのかもしれません。この結果を受けて皮膚がん財団副理事長は「紫外線には発がん性があることが証明されています。また、皮膚のたるみ、シワ、シミなど老化をもたらすことも知られています」と述べています。

では太陽の恵みを間雲にカットすることで損なわれることはあるのでしょうか？私達の身体の中で合成されるビタミンDは皮膚に光を浴びることによって一連の代謝を経て活性型に変わります。ビタミンDにはビタミンCやEを超える抗炎症作用があり、骨や筋肉を強くし、細胞の作り変えに役立ち、自然な細胞死へと誘導することでがんを予防し、免疫系細胞の働きを向上させるなどの役割が次々に解明され、「万能のビタミン」と評価されつつあるビタミンなのです。本来、身体に害を与える紫外線はUVAと言われていますが、市販されている多くの日焼け止めクリームは有益なUVBまでカットされているようです。ではどうしたら有用なビタミンDに働いてもらえるのでしょうか？1日15分、太陽の恵みを楽しむこととされています。15分程度であれば、ちょっと外出する間でも日光浴は可能です。皮膚がんなどの疾患を恐れるあまり、ビタミンDの有益な働きを忘れてしまわないことも健やかに過ごすための秘訣かもしれませんね。今日は爽やかな朝の時間帯にお散歩と15分ほどお出かけになりませんか。