

今回のテーマ

日光浴と健康



No.139

日焼けは元気なしるし？ 日に当たらないと骨が弱くなるの??

何十年も前には、日焼けしている子が元気な子と言われていました。今では、大人が子供に日焼けを勧めることはあまりなくなりました。日光に含まれる紫外線が皮膚がんの原因になるし、日焼けは肌の大敵です。外出するときには、日焼け止めを塗って、夏でもあまり肌を出さない服を選ぶ人が増えました。一方で日光に当たると骨が強くなるといわれています。日光の健康への影響をちょっと考えてみましょう。

紫外線でDNAに傷

生物が自分の体を正常に保ち、子孫に受け継いでいくための遺伝情報がしるされているのがDNAです。日光の影響を考えると、DNAとの関連を外すことはできません。DNAを作っているのは4種類の化合物で、その並び方が重要な働きを持っています。紫外線には化合物を変化させる作用があります。DNAに紫外線が



当たると、隣り合った化合物がくっついてしまうようなこともあります。そんな「DNAの傷」を治す力が生物には備わっていますが、紫外線に当たりすぎると、傷を治しきれないことがあります。

さらに傷が多すぎると遺伝子の働きが狂わされて、恐ろしいがん細胞をつくることもあります。日焼けで皮膚が黒くなる

のは、紫外線からDNAを守ろうとする働きです。

ビタミンDは食べ物から

「紫外線で骨が強くなる」というのは、紫外線を浴びると、骨の成長に大切な栄養素であるビタミンDが体内で作られるからです。食生活が豊かではなかった時代には、食べ物から取るビタミンDの不足から骨の

病気になることもありました。しかし、いまの小学生のみなさんは、食事で十分なビタミンDを取っているの、そのためだけに無理して日光浴をする必要はありません。魚、卵、きのこ、牛乳など、ビタミンDを含む食品をバランスよく取って元気な体を作りましょう。

今日の先生



花井 修次さん

「小学生で理科博士と呼ばれていました。医学の博士ですが生物学出身で医者ではないので診療できません」

産業技術総合研究所（産総研） ブランディング・広報部。専門はがんやウイルス、栄養、動物の行動です。出身は神奈川県横浜市立桜岡小。

さんそうけんって？

日本で最大級の公的研究機関なんだ。茨城県つくば市など、全国12か所の研究拠点があって、日本の産業や社会に役立つ技術について研究を進めているよ。

キッズむけウェブページはこちら →
（さんそうけんサイエンスタウン）

