

ご近所のお医者さん

□
716
□

かわもと医院長 **河本英恵さん** ー大阪市旭区

日焼けのメリット・デメリット

日差しが強くなると、「ちょっと焼けちゃおうかな」なんて思うこと、ありますよね。小麦色の肌、なんだか健康的に見えるし。でも……。その誘惑、ほんとに乘っかって大丈夫？

まずはメリットから！

△その1

・ビタミンが作られる▽

太陽の光

を浴びると、体内でビタミンDが生成されます。これが骨を丈夫にし、免疫能力もアップ！ 太陽は天然のサプリ…

…かも？

△その2・気分が明るくなる▽

太陽の光には「セロトニン」という「幸せホルモン」の分泌を促す力が。なんかイライラする？ それ、日光浴不足かも。

△その3・肌が引き締まって見える(気がする)▽

適度な日焼けは、筋肉の輪郭を強調して「引き締まった感」を演出。夏に向けて「ムキッ」と見せたい方にはうれしい効果！

でも、太陽との付き合い方を間違えると、デメリットも……。

△その1・肌の老化▽

紫外線はシミ・シワ・たるみの元凶

！ せっかく焼いても、10年後に「アレ、急に年取った？」なんて言われたくないですよ？

△その2・皮膚がんのリスク▽

長時間紫外線を浴びると、皮膚がんの原因にも。日焼けは「軽いやけど」って思っておくといいかも。

△その3・体力の消耗▽

海辺で「焼けぞー」と張り切っても、

気付いたらぐったり…

…熱中症

や脱水症状

もあるの

もあるの

もあるの

で、こまめな水分補給と日陰休憩はマスト！

まとめると、日焼けは「ほどほどなら友達、やりすぎると裏切ってくるタイプ」。うまく付き合いえば、気分も健康も上向きに。でも調子に乗ると肌が泣きます。

太陽とは「距離感」が大事。恋も日焼けも、焦がれすぎは禁物ですよ。

(府医師会広報委員会委員)

