



**猛暑による外出控えが
男性の健康の新たなリスクにつながる！？**

ビタミンD不足が“男性更年期”の原因に？

ポイントは“日光浴”しかし重要なのは「日光浴の適切な方法」！

紫外線対策と男性更年期対策を両立させる方法について

Dクリニック新宿 院長 鈴木医師が徹底解説！

Dクリニック(東京、新宿、札幌、大阪、名古屋、福岡 計6クリニック)では、今年の猛暑による紫外線対策、そして「男性更年期」の関連性について、男性300名に対してアンケート調査※を実施いたしました。調査結果を踏まえ、Dクリニック新宿の院長である鈴木雄一郎医師より、紫外線と男性更年期の関連性、そして対策について解説いたします。

※:2025年7月実施、WEB調査、全国30代～60代男性300名



猛暑による外出控えが

男性の健康の新たなリスクにつながる！？

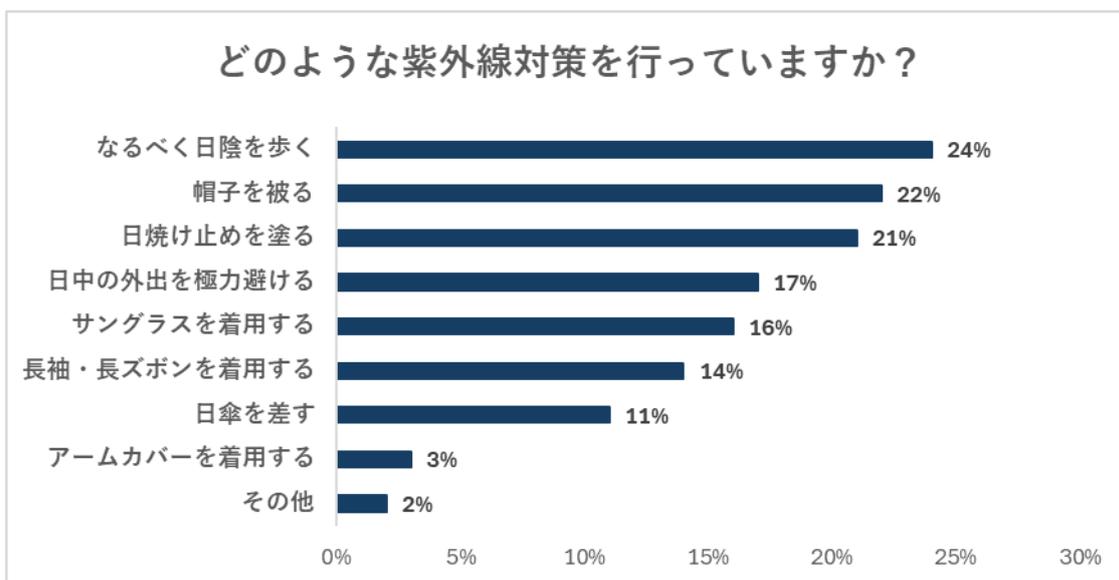
ビタミンD不足が“男性更年期”の原因に？ポイントは“日光浴”
しかし重要なのは「日光浴の適切な方法」！

Dクリニック新宿 院長 鈴木医師が徹底解説！

■2025年の猛暑と紫外線対策の現状

2025年の夏は記録的な猛暑となっており、各地で連日35度を超える猛暑日が続いています。気象庁の発表によると、7月の平均気温は過去最高を更新し、8月も引き続き厳しい暑さが予想されています。

この記録的な猛暑により、人々の紫外線対策への意識がより一層高まっています。Dクリニックが実施した調査では、約半数の人が昨年以上に紫外線対策を行っていると回答しました。具体的には、「なるべく日陰を歩く」(24%)、「帽子を被る」(22%)、「日焼け止めを塗る」(21%)、「日中の外出を極力避ける」(17%)など、様々な対策が取られており、特に外出そのものを控えるという根本的な回避行動も一定の割合を占めていることがわかりました。



■紫外線の二面性と、ビタミンD不足が健康に与える影響とは？

紫外線は、皮膚がんのリスク増加、しみ・しわなどの肌老化、白内障のリスク向上など、様々な影響を及ぼします。しかし一方で、紫外線には脳内のセロトニンを分泌させ、リラックス効果・リフレッシュ効果を促す役割や、「体内のビタミンD生成を助ける」という重要な働きも存在しています。

実は紫外線によるビタミンD生成は、日焼け止めを塗った肌では大幅に低下してしまいます。ビタミンDを生成する紫外線の波長は、日焼けを起こす紫外線の波長とほぼ同じため、SPF30の日焼け止めを使用した場合、皮下でのビタミンD生成は5%以下に落ちるといわれています*。

また、ビタミンDを多く含む食品は限られており、食事だけで十分に摂取することが難しいと言われています。そのため、紫外線(B波)を浴びてビタミンDを合成することが、効率的で重要な方法とされています。

では、このビタミンDが不足すると、私たちの体にはどのような影響があるのでしょうか？鈴木医師に話を伺いました。鈴木医師は、「太陽光を全く浴びないなどの過度な紫外線対策は将来の健康を揺るがす可能性がある」と注意を喚起し、具体的な影響として身体にどのような危険性があるのか、次のように解説しました。

※環境省『紫外線環境保健マニュアル2020』より引用

■過度な紫外線対策は“男性更年期症状の悪化”のリスクが！？

鈴木医師によると、「過度な紫外線対策は男性更年期症状の悪化リスクを高める可能性がある」と話します。男性更年期障害とは、男性ホルモン(テストステロン)の低下によって疲労感、やる気の低下、筋力減少、性機能の低下などの症状を引き起こします。テストステロンは、男性の活力や健康維持を示す重要なホルモンの一つです。鈴木医師は「紫外線によって体内に生成されるビタミンDには、テストステロンの分泌をサポートする働きが存在するため、紫外線を避けすぎると必要量のビタミンDの自発的な生成は難しく、結果として男性ホルモンの低下を招く可能性がある」と話しました。Dクリニックの調査でも、「ビタミンDと男性更年期に関連があることを知っていた」と回答した男性はわずか7%にとどまり、大多数の男性がこの関係性を認識していないことが明らかになりました。



■紫外線のダメージを減らしながら男性更年期対策を行う方法は？ Dクリニック鈴木医師が徹底解説

「安全で効果的な日光浴を実践するためには、まず『こまめに、短時間で』行うことです。一度に長時間ではなく、5-10分程度を1日に複数回に分けてください。朝の通勤時に5分、昼休みに5分といったように、日常生活に無理なく取り入れることがポイントです。そして『無理をしない』ことも同じく重要です。体調がすぐれない日や気温が高い日は控えめにして、天候や体調に合わせて柔軟に調整してください。最後に『習慣化』ですが、完璧を目指すよりも、窓際で3分だけでも毎日少しずつ継続することが健康効果につながります。これらを意識していただき、体調を最優先に考えて、下記のような方法を安全で続けやすい範囲で実践していただければと思います」

1: 時間帯別の使い分け

早朝(6:00-8:00)は日焼け止めなしで5-10分の短時間日光浴を行い、ビタミンD生成を促進します。一方、日中(9:00-17:00)の外出時は日焼け止め(SPF30以上)、帽子、サングラスで徹底的にUV対策を行います。夕方(17:00-18:00)は再び軽いUV対策で短時間の日光浴ができると思います。

2: 部分的露出による効果的な日光浴

外出時は顔や首など敏感な部位には日焼け止めを塗り、腕や足など一部分だけを5-10分間露出させてビタミンD生成を行います。その後は長袖や日傘でしっかりと紫外線をカットします。これにより必要な日光は確保しつつ、肌へのダメージを最小限に抑えられます。

3: 室内・木陰活用による安全な日光浴

強い直射日光を避けながら、木陰や軒下、ベランダなどで散乱光による日光浴を行います。また、室内でも窓際でカーテン越しの自然光を浴びることで、紫外ダメージを軽減させながら、ある程度のビタミンD生成効果を得ることができます。

■Dクリニックについて

東京・新宿・名古屋・大阪・福岡・札幌で頭髪治療において、320万人の治療実績を有する※6つの専門クリニックです。NPO法人F.M.L.にて最新医療の研究をもとに、同一の治療プロトコルを共有しています。皮膚科、形成外科、メンタルヘルス(精神神経科)等の各分野の専門医が連携し、AGA(男性型脱毛症)をはじめとする男性の頭髪の悩みを解決するために、最新の医学情報を共有しながら、研究を重ね、治療に活かし、患者様一人ひとりに最適な治療を施す総合頭髪治療を提供しています。

<https://www.d-clinicgroup.jp/clinic/>

※1999年7月～2024年1月の延べ患者数