

## 【調査】今年の紫外線対策 約4割が「昨年よりも意識が高まっている」と回答 過度な紫外線対策が「骨折」のリスクを高める！？ 医師が解説「骨の貯金」のためのHOW TOとは

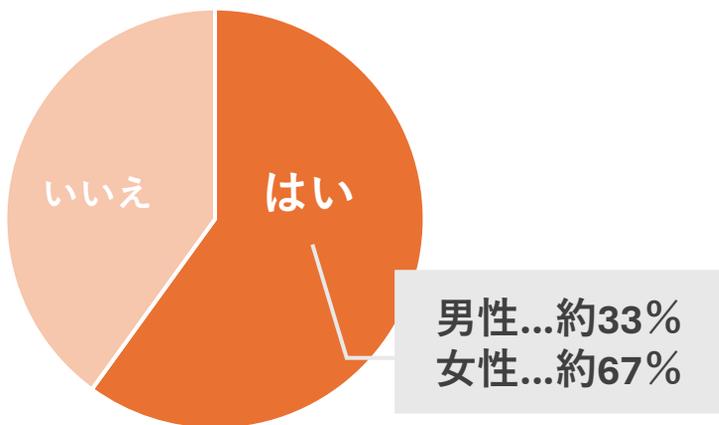
### 年々意識の高まる紫外線対策！紫外線による身体への影響は？

1年の中で紫外線量が最も多くなる8月も終わり、暑さも和らいできましたが、紫外線対策はまだ継続している方が多い印象です。

最新の調査※では、紫外線対策に取り組むと回答した20～60代は6割。男女別では、女性が約8割、男性は約4割となっています。SNS上では遮光100%の日傘に関心が集まり、ニュースでは数年前から増加している“日傘男子”が話題に。日傘のほかに、「飲む」日焼け止めサプリメントなども流行しています。また、調査回答者全体の約4割が「昨年よりも対策の意識が強まっている」と回答するなど、年々紫外線対策への注目が集まっていることが伺えます。

※インターネット調査 2024年8月実施 全国20～60代の男女300名

### 現在紫外線対策に取り組んでいるか？



### <そもそも>紫外線の影響とは？

太陽から降り注ぐ紫外線は、浴びることで身体にさまざまな影響を及ぼします。紫外線が主に与える身体への影響は、日焼け、肌のシミ・しわ、眼の炎症などが主な体感として挙げられますが、紫外線が身体に与えるのは悪影響だけではありません。

紫外線は、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」という働きが存在しています。

ですが、紫外線によるビタミンDの生成は、日焼け止めを塗った肌で紫外線を浴びてもあまり効果がありません。ビタミンDをつくる紫外線の波長は、日焼けをする紫外線の波長とほぼ同様。そのため、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※。

※環境省『紫外線環境保健マニュアル2020』より引用

では、紫外線を全く浴びずに生活すると身体にはどのような影響があるのでしょうか？

今回は、「クレアージュ東京 レディースドッククリニック」総院長の浜中聡子医師に話を伺いました。浜中医師は、「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、次ページのように解説しました。



クレアージュ東京  
レディースドッククリニック  
総院長 浜中聡子医師

## 過度な紫外線対策は“骨粗しょう症”のリスクが！？

浜中医師によると、**過度な紫外線対策は骨粗しょう症のリスクが高まる可能性がある**と話しました。骨粗しょう症とは、骨密度の低下によって骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気のこと。骨密度は、体内の骨量、骨の強さを示す指標の一つです。浜中医師は「紫外線によって体内に摂取・生成される**ビタミンDには、丈夫で健康な“骨”を維持する働きが存在するため、紫外線を避けると必要量のビタミンDの自発的な生成は難しい**」とコメント。なかでも、特に注意したい世代について下記のようにお話しされました。

### 更年期世代は特に注意！

骨粗しょう症の主な原因は加齢による骨密度の低下ですが、先述のようにカルシウムの吸収を助けるビタミンDの欠如も原因の一つ。さらに、**女性は更年期のタイミングにおいても骨密度の低下に影響がある**といえます。更年期を迎えると、エストロゲンと呼ばれる女性ホルモンの分泌が減少することで、ほてりや発汗、倦怠感、手足の冷えなどの更年期症状と呼ばれる不調があらわれます。また、エストロゲンには骨の形成を促す働きがあり、その働きはエストロゲンの減少とともに低下。したがって、**更年期世代の女性はビタミンD不足だけでなく、女性ホルモンの影響による骨密度の減少、いわゆる骨粗しょう症のリスクに備える必要がある**のです。

### 骨密度検査の受診率※は40代で26%

このようなリスクを踏まえ、一般的に4代になったら1度検査を受けることが推奨されている骨密度検査ですが、実際に検査を受けたことがあると回答した40代女性はわずか26%。この背景には、企業健診ではオプション項目になっており必須の受診ではないことや、骨粗しょう症の初期段階においては自覚症状が少ないことが関連しています。

※インターネット調査 2024年8月実施 全国40代の女性76名

### 骨密度は20歳ごろが最大値

浜中医師によると、**骨密度は20代をピークに加齢とともに低下していくもので、低下した骨密度をもとに戻すことは非常に難しい**とのこと。ですが、年齢を重ねながら「骨の貯金」を意識した生活を心がけ、**骨密度を低下させるスピードを緩やかにすることで骨粗しょう症のリスクを下げる**ことができます。そこで、浜中医師に「骨の貯金」に効果的な方法を伺いました。

## “骨を貯金”するためのHOW TO

### ◆窓越しNG！日光浴は15～30分

ビタミンDを生成するための日光浴は、肌に直接日光を当てましょう。窓越しの日光浴は、ガラスがUVをカットしてしまう可能性もあり、ビタミンD生成には最適といえません。酷暑・猛暑の時期は直射日光を避けることが命のために最優先ですが、暑さが和らぎ始めたら**1日あたり15～30分の日光浴**を目安に外出や運動を心がけましょう。

### ◆サケ、きのご類を積極的に！サプリメントの服用も○

食事でのビタミンD摂取も積極的に行いましょう。サプリメントで補給することも効率的です。

### ◆骨に刺激を与える運動を！

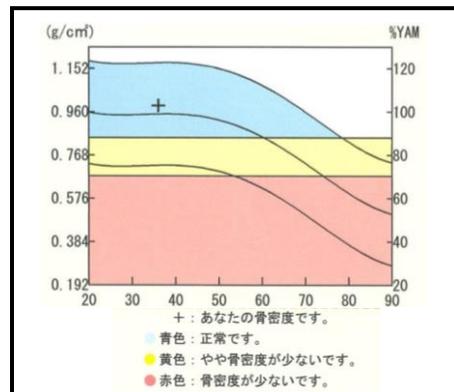
**筋トレなどの短時間で負荷を与える無酸素運動は、骨密度の強化に有効**です。階段昇降、縄跳び、散歩などの有酸素運動も効果的ですが、怪我のない範囲で取り入れましょう。自身の健康状態に応じて負荷の重度は調整してください。

### ◆骨密度で現状を把握しておくことも重要

4代になったら1度骨密度検査を受け、現状の骨の状態を知っておくことも重要です。企業健診ではオプション項目であることも多いため、自治体からの案内なども確認しましょう。

## 「更年期ドック」で骨密度や健康状態をチェック！

クレンジュ東京 レディースドッククリニックにおける骨密度検査では、**骨量測定法で最も信頼の高いDXA法を採用**。また、血液で検査する「骨代謝マーカー」も同時に受けることで、骨形成や骨吸収の活性度を評価し、骨粗鬆症のリスク評価や治療効果の判定に役立てることができます。



実際に骨密度検査を受診すると現状のカルシウム量に加え、若年成人や同年齢の平均骨密度との比較数値を確認することができます。グラフには、自身の骨密度が正常であるかが色別で示されており、定期的に検査を行うことで骨量の変化をグラフ上で可視化させることが可能です。

また、更年期世代の女性が無理をせず健康に日々を過ごすための一助になりたいという思いから、「**更年期症状**」や**更年期に高まる健康リスクを調べる**ことができる「**更年期ドック**」プランも提供しています。骨密度はもちろん、甲状腺機能検査などの更年期に高まる健康リスクを調べることもできる、40～50代におすすめに特におすすめのプランです。結果を踏まえ「更年期症状」の治療を希望する場合は、併設の「婦人科外来」にて診察・治療を行うことも可能です。

### ■更年期ドック概要

55,000円(税込) 所要時間：1.5時間程度

更年期ドックの詳細はこちら▽

<https://www.creage.or.jp/dock/menopause/>



## クレンジュ東京 レディースドッククリニック

クリニック名：クレンジュ東京 レディースドッククリニック

所在地：東京都千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル 北館17F

アクセス：JR有楽町駅徒歩1分（中央西口・日比谷口）、日比谷駅直結（A3出口）

総院長：浜中聡子

健診受付時間：8:30～16:30

休診日：日・月

電話番号：0120-815-835（9:00～16:00）

ホームページ：<https://www.creage.or.jp/>

