

## たじみん昼話 44

### せめて、もうすこし光を。1日15分！

新型コロナウイルス感染防止による外出自粛で、骨折の危険性が増している。室内滞在時間の増加による運動不足と日光を浴びる機会の減少によるビタミンD不足が原因だ。

日光浴の日光に含まれる紫外線には、UVAとUVB、そしてUVCがある。このうちUVBは日焼けをもたらす一方、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを生成する。5月はUVBの量が多いが、ガラスを透過しにくく、窓を閉め切った室内にはあまり届かない性質がある。

だから家に閉じこもってゲームばかりしている子供たちのビタミンD不足は心配だ。成長期なのに、日光が当たらないために骨の形成が妨げられているからだ。室内で物を持ち上げた際、なんと背骨を疲労骨折した若い女性(ほとんど日光浴しない)の症例もあるという。油断できない。

ビタミンDの欠乏は外見では分からないし自覚症状もない。血液検査で知るしかない。

では、ビタミンDを得るには具体的にどうすればよいのだろう。方法は2つある。第一は、5月なら一日分は、約15分の日光浴をすることだ。ベランダや、窓際で過ごしたり、紫外線の弱い朝や夕方ならば、約30分の外出をすれば良い。いずれも日焼け止めを塗らない前提だ。UVBは地面にも反射するため、日陰での日光浴でもいい。ききょうは、日焼けの影響が少ない手のひらを上に向けた状態で15分歩くことを進める。第二は、ビタミンDを食品からもとることだ。サケやイワシ、ウナギなどを食べると良いだろう。

ききょうはウナギをあまり食べていない。骨折が心配だ。