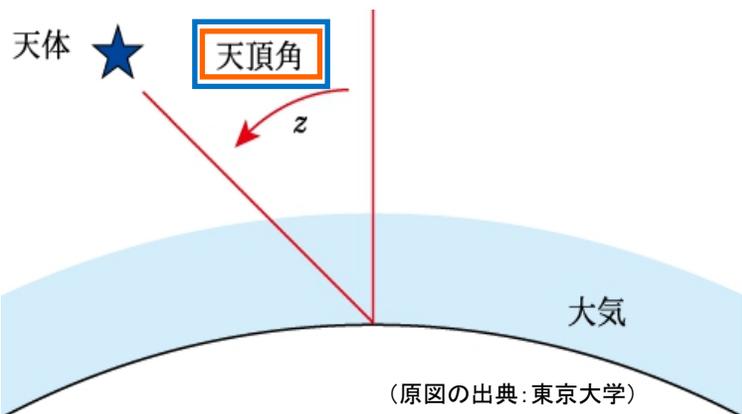


太陽から地表に届く紫外線 (UV-A、UV-B) の対策として現代人が力を入れているのは、波長の短い UV-B のほうである。そのせいもあり、UV-B~UV-C の短波長にて生合成されるビタミンDが不足し、様々な弊害をもたらしている。

東京の冬至の正午 = 約60度



東京の夏至の正午 = 約13度

太陽天頂角(度)	UVインデックス	近似シャドウ乗数	日焼け時間(分)	1,000 IUのVitDが得られるまでの時間(分)	
				全身露出の場合	顔と手(全身の10%)
70	1	2.7	180	20	200
63	2	2	120	7.7	77
57	3	1.5	60	4.3	43
53	4	1.3	45	3	30
50	5	1.2	36	2.3	23
47	6	1.1	30	1.9	1.9
42	7	0.9	26	1.5	15
38	8	0.8	22	1.3	13
36	9	0.7	20	1.1	11
32	10	0.6	18	1	10
24	12	0.4	15	0.83	8.3
0	15	0	12	0.67	6.7

(元データ: Balancing risks and benefits of UV radiation, Water & Atmosphere 17(1) 2009)

(UVインデックス)

- 11+** 極端に強い 日中の外出は出来るだけ控えよう。必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
- 8~10** 非常に強い 日中は出来るだけ日陰を利用しよう。出来るだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
- 6~7** 強い 安心して戸外で過ごせます。
- 3~5** 中程度 安心して戸外で過ごせます。
- 1~2** 弱い 安心して戸外で過ごせます。

(WHO: Global solar UV index-A practical guide-2002)

冬場は、正午でもこれだけの時間がかかるため、多くの方がビタミンD不足に陥ってしまう。結果として、体内のCa代謝や骨代謝に支障を来すだけでなく、感染症、うつ病、高血圧、血栓症、心筋梗塞、脳梗塞、発がんリスク、自己免疫疾患発症リスクなどが増加する。

<作成: stnv基礎医学研究室>