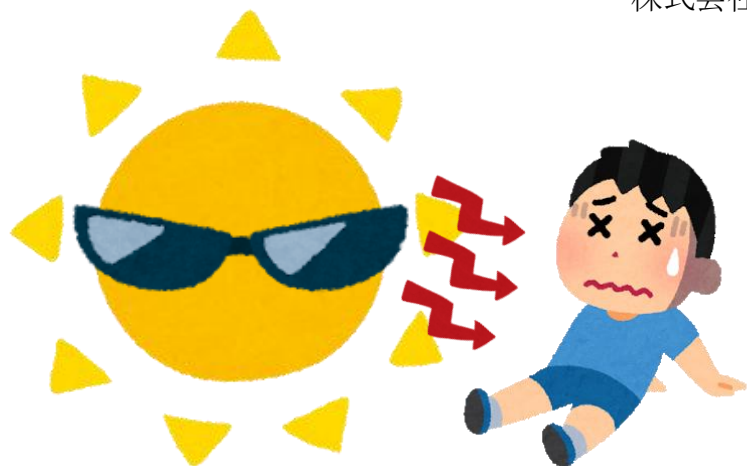


めいしん四季伝

株式会社めいしんグループ 2025 年 8 月 15 日 発行



紫外線と疲労の関係

夏は、何もしなくても外にいただけで疲れてしまう、、、そう感じることはありませんか。実は、その疲れは紫外線の影響かもしれません。今回は、紫外線と疲労の関係についてご紹介します。

夏は太陽の位置が高く、日照時間も長いため、他の季節よりも紫外線が強くなります。人間は、紫外線を浴びると体内で活性酸素が生成されます。活性酸素は微量であれば免疫機能などにおいて重要な役割を果たします。しかし増え過ぎると細胞を酸化させて老化や動脈硬化を引き起こし、免疫力低下やがんの原因ともなります。

こういった細胞へのダメージ修復にエネルギーを消耗してしまうため、夏

は疲労感を感じやすくなるそうです。

疲労を軽減するためには、活性酸素の生成を防ぎ、過剰に増えないよう抑制することが大切です。

紫外線による活性酸素の生成を防ぐには、紫外線から皮膚を守る、日焼け対策が基本です。

●日焼け止めの使用

外出前に塗布することも重要ですが、屋外での活動が長時間にわたる場合は、2 時間ごとに塗り直すといわれています。

●適切な衣服の着用

帽子や長袖の衣服を着用することで、直接浴びる紫外線を減らすことができます。UV カット加工された衣類も有効です。

また、活性酸素の過剰な生成を防ぐためには、抗酸化物質を豊富に含む食べ物を摂取することが効果的です。

●ビタミンCを含む食品

オレンジ、キウイ、イチゴなどのビタミンCが豊富な果物は、強力な抗酸化作用を持ち、活性酸素を減少させます。

●ビタミンEを含む食品

ナッツ類、アボカド、ホウレンソウなどのビタミンEを多く含む食品も、細胞膜を保護し、細胞へのダメージを軽減する効果があります。

●ポリフェノールを含む食品

赤ワイン、ダークチョコレート、緑茶などに含まれるポリフェノールは、抗酸化作用があり、活性酸素を減少させます。

紫外線とうまく付き合いながら、心も体も元気に残りの夏を乗り切りましょう。皆さんが健やかに過ごせる日々を心より願っています。

ご意見・ご質問等ありましたら、担当者までお問い合わせ下さい。

 0120-205-480（受付時間 8:00～17:00）

TEL:052-950-3220 FAX:052-950-3221

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-2-7 錦センタービル9階



株式会社めいしんグループ
MEISHIN-GROUP CO.,LTD