

賢い患者道 PART IV



「夏の紫外線の身体への影響」

さくらクリニック院長 堂園貞巳

梅雨も明けると、夏本番。気温も上昇し、日差しのきつい日がつづいています。

女性の方が夏の日の外出でまず気にすることは、紫外線による色素沈着(黒ずみ)でしょう。しかし、もっとも気にしなければならないことは、紫外線の浴びすぎによる、細胞内DNAにある遺伝子の破壊です。

太陽光線の中にはさまざまな波長の光が含まれています。その中でも、「紫外線」は波長がとても短いぶんとても高いエネルギーを持っていて、DNAに含まれる遺伝子を破壊する程のエネルギーを持ちます。

遺伝子が破壊されても通常は破壊された部位を修復するタンパク質が働くので問題は起きないのですが、慢性的に強い紫外線にさらされると、遺伝子修復のミスが起きることがあります。そうになると、体の機能維持に必要なタンパク質を

合成できない異常遺伝子を持つ細胞(「がん細胞」)が発生する原因となってしまいます。

傷ついた遺伝子を修復するにはビタミンCが役目を果たします。外出して強い日差しを浴びてしまう前後にはしっかりとビタミンCを補給しておくことをおすすめします。高濃度ビタミンC点滴がもっともおすすめできますが、医療機関専売の飲む日焼け止めサプリメントというものもあり、手軽に紫外線対策ができるようになってきています。

ビタミンDは細胞の増殖や分化をコントロールし抗がん作用を発揮する重要な酵素です。「日光浴をするとビタミンDを摂取できる」という話をご存知の方もおられると思いますが、日光浴による紫外線ダメージを考えると、ビタミンDはサプリメントで補給して紫外線を避ける方がより健康にはプラスであると思います。

がん外来・予防医学外来・在宅医療
訪問看護・訪問リハビリ

医療法人 さくらクリニック *Sakura Clinic* ~since 2002~

～看護師の皆様!! 医療法人さくらクリニックで私たちと一緒に働きませんか～

▼詳しくは さくらクリニック受付 までお気軽にお問合せ下さいませ。

鹿児島市上荒田町 29-12 TEL 099-213-5733