

## 放射線の正体って一体!?

「1年間365日、対策が必要です」

こんなフレーズを最近耳にすることはありませんか？

日焼けや肌荒れの原因となる紫外線（UV）は、女性の敵。晴れの日も曇りの日も、一年中地表に降り注いでいるため、紫外線ケアは季節を問わず必要なそうです。言われてみれば、スーパーやドラッグストアの店頭にも年中日焼け止めが並び、最近では小さいお子さん向けのものも見かけるようになりました。



では、紫外線が私たちの体に与えるのは悪い影響ばかりなののでしょうか？実はそうでもありません。私たちの体に必要なビタミンは、体内で作ることができず、特に骨の形成や成長を促すビタミンDは、私たちの皮膚が紫外線を受けることによって作られるため、骨の健康を保つためには紫外線は欠かすことができないのです。

もちろん食べ物では魚類やキノコ類にも含まれていますが、普段の食事からだけでは不足しがちで、日光にあたることも必要なのです。

意外な働きもしている紫外線、実は、放射線の仲間であることはご存知でしょうか？「放射線」と聞くと「怖いもの、特別なもの」と思う方も多いと思いますが、地球が誕生した時から存在していて、私たちと共生してきたものです。紫外線は太陽から出ていますが、放射線は大地や宇宙、空気や食べ物など私たちの身の回りのものからも、ごくわずかですが出ています。

また、よく「放射線」と「放射能」を同じものだと思われている人もいらっしゃいますが、少し違います。その違いを皆さんの周りの電球に例えてみました。意外と難しくない気がしませんか。

