



チバソムのドクターが教示する夏対策



その1：紫外線対策

いよいよ本格的な夏が目前となりました。早期老化、皮膚がんの発生率増加、目の損傷の一因など、慢性的に紫外線を浴びることによる悪影響は広く知られていますが、一方、健康的に日光を浴びることで、気分の改善、免疫機能のサポート、健康な骨を維持することができるビタミンDの生成促進など利点もあります。

良質（高品質はマスト）の日焼け止めを使用し、直射日光を遮るなど、リスクを最小限に抑えながら利点を最適化できるように、紫外線についてのアドバイスをご紹介します。

紫外線遮蔽服

UPF（紫外線遮蔽）の服を着用することが最も簡単な対策です（適切な保護のためには、UPF30以上の服をお勧めします）。日焼け止めの効果を最大限に引き出すには、2時間程度ごとに再塗布する必要があり、運動やマリンスポーツでは、さらに頻繁な塗布が不可欠です。また、UPFのマスクを着用していない限り、顔の日焼け止めに再塗布することを忘れないでください。

効果的な果物や野菜

一部の食品は紫外線によるダメージを最小限に抑えるのに役立ちます。ブルーベリーや赤キャベツのような濃い青と紫の食品には、紫外線から皮膚を保護することができるアントシアニンが含まれています。ブロッコリーやケールなどのアブラナ科の野菜も、日光にさらされることによる皮膚の酸化を軽減することわれています。緑茶はUVA(紫外線A派、シワやたるみのおそれがある)によるダメージを軽減し、コラーゲンの破壊を防ぐ化合物が豊富に含まれています。

太陽を浴びる時間の調整

日光を浴びることは、ビタミンDの生成と気分転換に重要ですが、適切なバランスをとるのは難しい場合があります。肌の色が濃い人は肌の色が薄い人よりも、高齢者は若い人よりもビタミンDの生成量が少なくな



ります。一般的に、保護されていない腕と脚に日中の太陽を約 10～15 分浴びれば、良好なビタミン D の生成には十分です。太陽の下で過ごす時間がこれより長い場合、特に強い真昼の太陽の下では日焼け止めまたは UPF の服で保護する必要があります。

日焼けしない

太陽の紫外線が最も強い真昼は、肌へのダメージも大きくなります。重度の日焼けは 1 回だけでも黒色腫のリスクが高まります。敏感肌で日焼けしやすい人は、午前 11 時から午後 3 時までの時間帯は外出を控えましょう。サプリメントでビタミン D 摂取し、肌を紫外線から守ることも良いでしょう。

お肌をチェック

最後のアドバイスは紫外線を浴びる時間の話ではなく、定期的に自分自身をチェックすることです。自分で、またはパートナーと一緒に、皮膚の凹凸をチェックし、異常を発見することをお勧めします。問題が早期に発見されれば、通常は容易に解決できます。

日差しの中でも安全を保ちながら、夏を楽しみましょう。UPF の服と日焼け止めをお忘れなく！

その 2 : 水分補給

夏には適切な水分補給がより重要です。十分な水分補給の重要性をご紹介します。

片頭痛の予防

一般的に脱水症状は頭痛を引き起こす原因とされ、ほとんどの場合、水分補給は頭痛を和らげることができます。片頭痛や頭痛が多発する場合は、必ず水を側に置きましょう。

精神安定

1 日あたり 1.2 リットル未満の水を定期的に飲んでいる人が、摂取量を 1 日あたり 2 リットル以上に増やすと、混乱、倦怠感、眠気が大幅に減少した調査結果があります。逆に、1 日あたり 2～4 リットルの水を定期的に摂取している人が、1 日あたり 1 リットルに制限したところ、気分への悪影響、落ち着きの低下、そしてより否定的な感情を抱くようになった例があります。

ダイエットをサポート

より多くの水を飲むことにより体重減少をサポートします。研究によると、ダイエット中の人は水分摂取量を増やすことにより体重が減少し、低カロリー・ダイエットを行なっている場合、毎日 3 回の食事の前に 500 ml の水を 12 週間飲むと、水を飲まなかった人よりも平均で約 2 キロ減の減量を達成しました。



認知機能上昇

脱水症状は認知機能に悪影響を及ぼします。複雑な業務処理中に水を飲む人は、飲まない人よりもはるかに優れたパフォーマンスを発揮します。中程度の脱水症状でさえ、短期的には認知機能を悪化させる可能性があると言われていています。仕事や勉強をしている間は、水を側に置き、飲むことを心がけましょう。

どのくらいの水を飲むべき？

一般的なガイドラインとして、体重に 30 をかけたものをミリリットルの単位にした水分量を飲んでください。例として、体重が 50 キロの場合、1 日あたり 1500 ミリリットルの液体を飲む必要があります。汗をかいている場合や、コーヒー、お茶などのカフェイン入り飲料や、アルコール、ソーダを飲んでいる場合は、利尿作用があり、水分がさらに失われる可能性があるため、更に多く水分を摂取してください。

レモン、ライム、さらにはグレープフルーツなどの新鮮な柑橘類の果汁を追加して美味しく水を飲むこともお勧めです。

インフューズドウォーターもとてもお勧めです。生姜やリンゴを水に数分間だけ加えるのは何の意味なく、何時間も置いておくことが美味しさの秘訣です。少なくとも一晩以上は浸してください。

水分を多く含んだ食べ物を食べることも必要です。水分補給の約 80%は水などの液体から、残りは食べ物、特に果物や野菜から摂取されています。きゅうり、セロリ、トマト、スイカ、ほうれん草、イチゴ、ブロッコリー、グレープフルーツはすべて、水分補給に最適です。

これらのことを念頭に、この夏、水分補給を心がけてください。頭痛、排尿の減少、尿の色が濃いことはすべて、体が水分補給を必要としているサインです。喉の渇きに気づく前にすでに脱水状態になっていることもあることを忘れないでください。

By Dr. Tal Friedman

自然療法部門の最高責任者兼研究開発専門家

ABOUT CHIVA-SOM

タイ、バンコクから車で 3 時間のリゾート地ホアヒンにある世界有数のデスティネーションスパ「チバソム・インターナショナル・ヘルスリゾート」は創業以来 26 年に渡りウェルネスリゾートのパイオニアとして数々の受賞歴に輝いています。新型コロナウイルス感染症の蔓延で海外渡航が困難な現在は、オンラインを通じて体験型のウェルネスサービスやデジタルコンテンツを発信しています。2021 年には、姉妹プロパティ「ズラル・ウェルネスリゾート by チバソム」がカタルにオープン予定。

26 周年チバソムアニバーサリー動画は[こちら](#)