

紫外線

適度に紫外線を浴びるのは、いいことなので

<1日に必要なビタミンDの量>

紫外線を浴びることで
身体で作られる
ビタミンDの量

食事からの
ビタミンDの量



ビタミンDは、骨を強くするのに助けます

<では、紫外線はどのくらい浴びればいいのか?>

	7月(晴天・15時)	12月(晴天・15時)
札幌	24分	4985分
つくば	18分	493分
那覇	10分	31分



1日の日光浴時間の目安

(両手の甲と顔のみ露出した場合。露出部分が広い場合は、日光浴時間は短くなります。)

参考：国立環境研究所「2014年11月27日報道発表」、「ビタミンD生成・红斑紫外線量情報」

まとめ

紫外線は、身体に悪いというイメージがありますが、**実は必要なもの**でもあるのです。ヒトが必要なビタミンDの多くは、紫外線を浴びることで身体の中で作られます。作られたビタミンDは、カルシウムと共に骨が強くなるのを助けているのです。紫外線を必要以上に恐れず、正しい知識を持って行動しましょう。

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 一出張相談会一 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレター、医薬品や健康などについて、質問・相談がある人は保健室まで！
6月11日 12時30分～13時10分

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授（学校薬剤師）大柳賀津夫
北陸大学薬学部薬学科5年生 村中佑晟・木山美佳

『相談薬局』一覧

医薬品や健康に関することについて、みなさんが困ったり疑問に思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です！ かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

(薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなることがあります)

たかやま薬局

住所：末町 19-67
電話：076-229-0031
月～金 9:00～18:30
土 9:00～17:00
**スポーツファーマシスト
がいます！**



末町明德薬局

住所：末町 16-21-3
電話：076-229-2733
月～金 9:00～18:30
土 9:00～13:00



てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33
電話：076-213-5005
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



メディ菊川薬局

住所：菊川 1-17-15
電話：076-264-9344
月～金 9:00～18:30
土 9:00～14:00



朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203
電話：076-263-7800
月・火・木・金
9:00～18:15
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146
電話：076-234-1210
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:30

もりの里はなの木薬局
住所：田上の里 2-148
電話：076-234-1170
月～土 9:00～18:30



小立野薬局

住所：小立野 3-28-12
電話：076-223-7312
月～土 9:00～19:00



アカンサス薬局

住所：石引 1-8-18
電話：076-265-7602
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23
電話：076-231-3758
月～金 9:00～19:00
土 9:00～17:00



合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5
電話：076-231-5147
月～金 9:00～20:00
土 9:00～19:00

