



脳へのダメージも…

## 「紫外線疲労」

“目から紫外線を浴びる＝脳の日焼け”



目は頭蓋骨の内部にあり、視神経を通してダイレクトに脳と繋がっています。日焼けをした後に疲労を感じたりするのは、脳が疲れたと信号を出すからなのです。

あらゆる神経が集まっている脳には体の疲労と関係が深い「自律神経」があります。

脳で発生した活性酸素で自律神経にダメージが及ぶと疲労を感じやすくなりますが、それだけでなく脳は運動神経も支配するため、紫外線のダメージは筋肉にも及び、疲れを感じるようになります。

目から紫外線を浴びることで「ダブル疲労」を招く可能性があるため、紫外線対策をして注意しましょう。

生駒脳神経クリニック

[www.ikoma-brain.com/](http://www.ikoma-brain.com/)

島田市大津通15-2 0547-37-3155

今年3月に島田市日乃出町にオープン！  
にんにく・肉野菜炒めの専門店

# ベジっち

以前、メロンパン屋さんがあった場所に  
オープンしたお店。ごはんの量や  
トッピングを自分好みにできるそう。



価格もリーズナブルで、  
最近はいろいろなテレビに  
出ているみたいです☆  
食欲が落ちる暑い季節こそ  
にんにくパワーで  
スタミナをつけましょう！！



△島田市日之出町1-1  
☎070-1677-3331  
📷@bezitsuchi2

夏の風物詩。今年も開催決定です☆

## 大井川大花火大会

令和7年8月1日（金）19時～

※悪天候の場合は8月16日（土）に順延。  
詳しくは大井川大花火大会特設HPをご覧ください。

### 夏季休診のお知らせ

8/10(日)～8/17(日)

上記期間は診療がお休みとなります。  
ご迷惑をお掛けいたしますが  
ご理解の程よろしくお願い申し上げます。