

春からの紫外線対策



宣言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

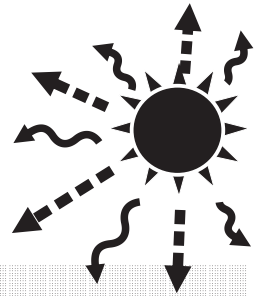
かちどき薬品グループ

春から紫外線対策を！

紫外線は春先の3、4月頃から増え始めます。

紫外線とは

太陽光線の中でも強いエネルギーをもった光です。紫外線はビタミンDを合成して、骨の形成を助けたり、洗濯物や布団の殺菌・殺虫をする効果をもっていますが、浴びすぎると人体に悪影響を及ぼします。また、波長の長短によりUV-A、UV-B、UV-Cの3種類に分けられ、UV-AとUV-Bの一部が地表に届きます。



日焼けだけではない!?

紫外線の健康影響

皮膚がん

長年にわたって浴び続けることで、発症の確率が高まります。

目の病気

白内障、よくじょうへん翼状片などの原因になります。

免疫力の低下

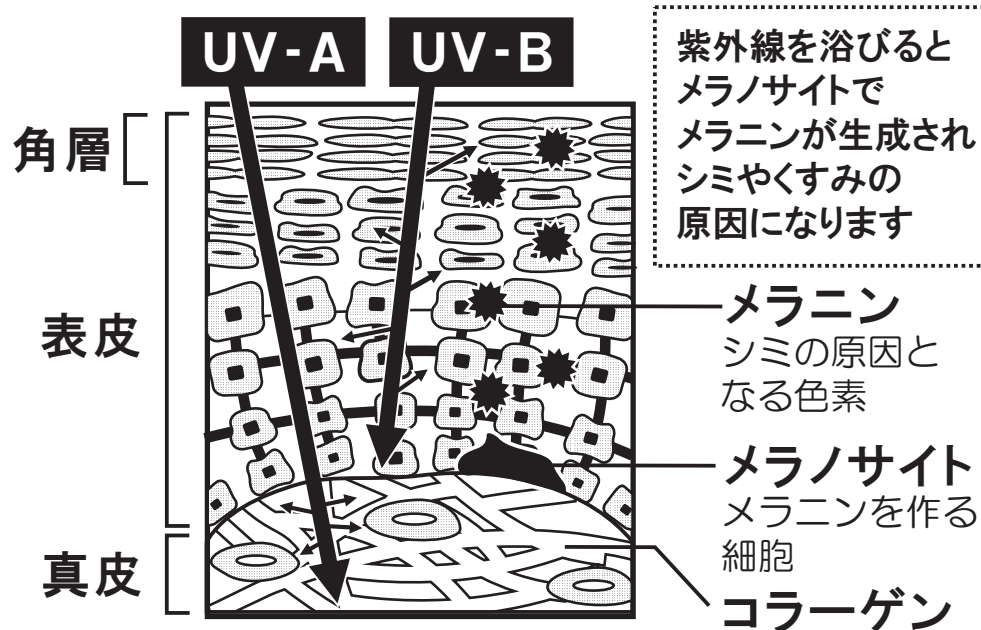
一時的に体の抵抗力が落ち、感染症などにかかりやすくなります。

肌の老化

シミ、シワ、たるみの原因になります。

紫外線の肌への影響

肌に届く紫外線UV-A、UV-Bはそれぞれ違ったダメージ(影響)を与えます。また、肌に届く紫外線の約90%はUV-Aといわれています。



UV-A

- 波長が長く、真皮まで影響を及ぼす
- 雲や窓ガラスを通過する
- すぐに肌を黒くする
- シワやたるみの原因になる

UV-B

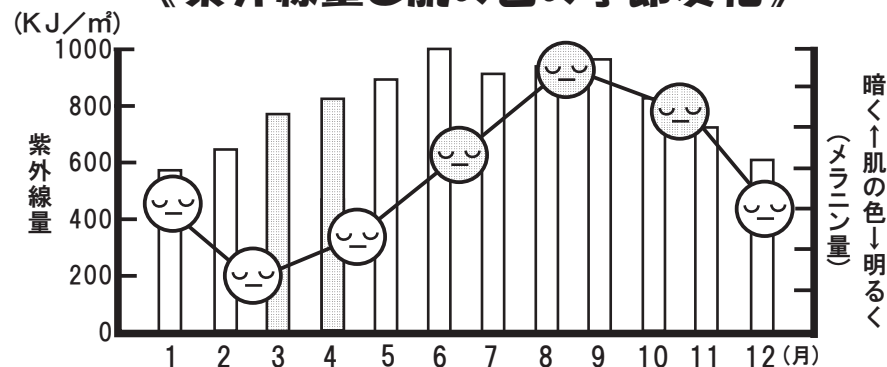
- 波長が短く、表皮に到達する
- 屋外での日焼けの主な原因になる
- 肌に強く作用し、赤く炎症を起こす
- シミやくすみの原因になる

…2…

春の肌は日焼けをしやすい

冬に無防備になった肌は紫外線のダメージ(影響)を受けやすくなっています。

《紫外線量と肌の色の季節変化》



○肌のメラニンが薄くなっているので紫外線ダメージを受けやすい

シミやくすみの原因になるメラニンですが、紫外線を吸収し、肌へのダメージを限定的に抑える働きをもっています。紫外線量は春から増加するのに肌の年間サイクルでは、3月頃が最もメラニンが少なくなっているため、紫外線からのダメージを受けやすい時期なのです。

○肌の乾燥でダメージを受けやすい

冬に乾燥した肌は角質のバリア機能が低下し、紫外線のダメージを受けやすくなっています。

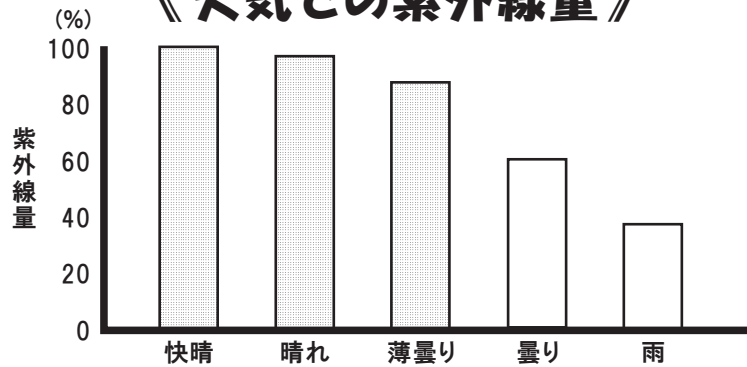
○外出をする機会が増える

気候が爽やかなので、行楽やスポーツなど、長時間日光を浴びる機会も増え、日焼けをしやすい時期といえます。

…3…

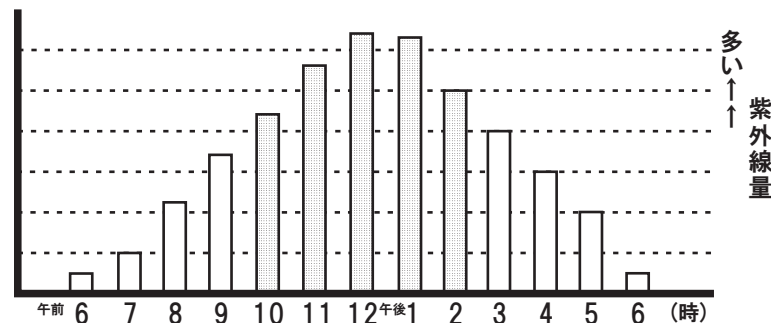
毎日の紫外線量を知ろう

《天気での紫外線量》



紫外線は雨の日でも降り注いでいます。曇りの日は快晴の日のおよそ60%、薄曇りなら80~90%もの紫外線量があります。また、日陰にいても日なたの50%の紫外線が届くといわれているので油断は禁物です。

《時間帯の紫外線量の違い》



1日のうちで午前10時から午後2時頃の日差しが最も強く、1日の紫外線照射量の半分以上がこの時間帯に降り注いでいます。

...4...

春からの紫外線対策

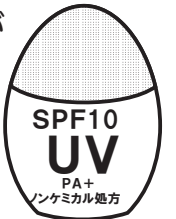
■日焼け止めに上手に使いましょう

春の弱った肌は、紫外線だけでなく、日焼け止めからの影響も受けやすくなっています。製品の数値や成分を目安に、自分に合った日焼け止めを選びましょう。

肌にやさしい日焼け止め

○紫外線吸収剤を使用していないもの(ノンケミカルや紫外線散乱剤使用等の表記があるもの)を選びましょう。

○SPFやPAの数値が高いほど紫外線を防ぐ効果が高くなりますが、肌への負担も大きくなります。春は肌への負担が比較的少ないSPF5~20、PA+やPA++くらいの数値が低いものを選び、2~3時間おきにこまめに塗りましょう。



日焼け止め表示「SPF」「PA」

SPF... 数値が高いほど、UV-Bによるダメージを防ぐ時間が長い
PA... +が多いほど、UV-Aによるダメージを防ぐ効果が高い

適量をうまく塗る

顔の中でも額や鼻の頭、頬は日差しを浴びやすいので、日焼け止めにしっかり塗ることが大切です。また、髪の毛の生えざわや耳、首筋、腕の内側、手や足の甲などは忘れがちなので注意しましょう。

きちんと落とす

肌に日焼け止めを残すと肌トラブルの原因になってしまいます。専用のクレンジングなどを使用し、きちんと落としましょう。



...5...

■外出時の服装にも気をつけましょう

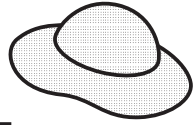
メガネ・サングラス

UVカット加工がされているのもので、顔との隙間がないものを選びましょう。メガネやサングラスで約90%の紫外線から目を守ることができます。



帽子

ツバが大きく、顔全体を日差しからガードできるものがおすすです。



日傘

UVカット加工がされているものを選びましょう。なるべく柄を短く持って、肌から離さない様さしましょう。



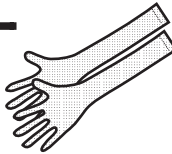
ストール・スカーフ

首筋の紫外線対策におすすです。

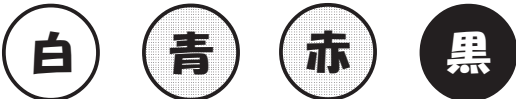


アームカバー・手袋

UVカット加工がされているものを選びましょう。



色や素材



低 ← 紫外線の遮断率 → 高

ナイロン 綿 ウール ポリエステル

UVカット加工がされているものであれば、お好みの色でも十分な効果が期待できます。

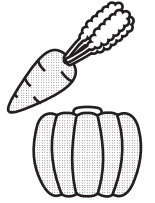
...6...

■体の内側からも対策をしましょう

紫外線に負けない肌を作るためには、体の内側からのケアも大切です。

β-カロテン(ビタミンA)

皮膚や目の粘膜を丈夫にし、美しさを保ちます。



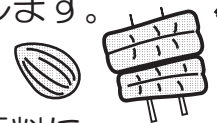
ビタミンC

シミのもとになるメラニン色素の生成を抑制します。



ビタミンE

肌や体の酸化を防ぎ、老化を予防します。



たんぱく質

肌のハリを作るコラーゲン生成の原料になるといわれています。



こんなところにも注意しよう

《窓越しに注意》

部屋や車、電車などの窓ぎわは、ガラス越しでも紫外線は全く遮断されません。運転中や日が当たる場所で過ごす時には、しっかり紫外線対策をしましょう。

《反射に注意》

紫外線は地面からの反射もあります。特に雪面や海辺、砂浜は反射率が高いので注意が必要です。

また、白いテーブル、本やノートの白い紙も紫外線の反射板になるので、日が当たる場所での読書や書き物は注意しましょう。

...7...