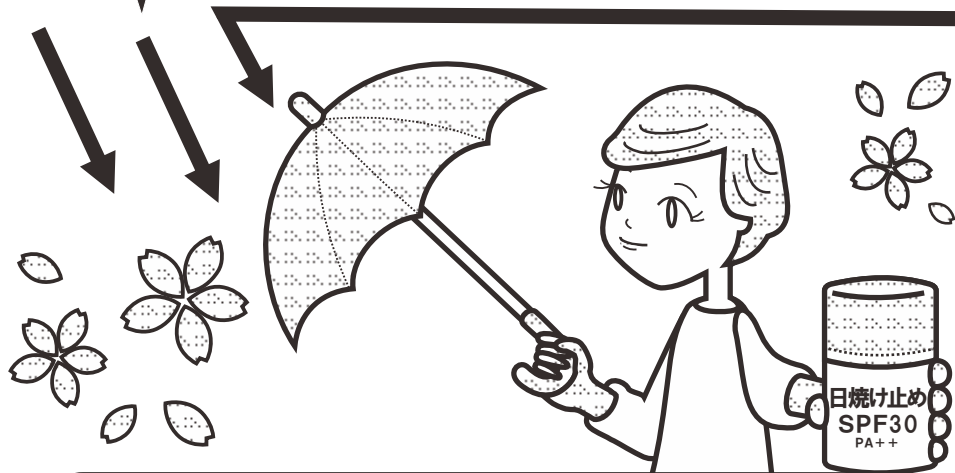


春の紫外線

…肌ケア…



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ

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



かちどき薬局のブログ

ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2017 4月号

春の紫外線

ぽかぽかと暖くなり、お出かけが心地のよい季節です。

しかし、春は急激に紫外線量が増えるため、注意が必要です。



春こそ紫外線対策!!

冬の間乾燥した肌は、バリア機能が低下しています。さらに、マフラーや手袋を外して薄着になったり、「まだ暑くないから」と紫外線ケアを怠ってしまうと、春の増加した紫外線を浴び、肌はダメージを受けてしまいます。

紫外線を浴びると
どんな影響があるの？

肌へのダメージ

日焼け・シミ・しわなどのトラブルのほか、肌の老化の促進、免疫力の低下、皮膚がんなどをまねきます。

眼へのダメージ

眼に浴びると、角膜炎・白内障などの病気の原因になります。

髪・頭皮へのダメージ

頭も紫外線によるダメージを受けています。髪のとやが失われ、切れ毛や枝毛、パサつき、フケやかゆみ、抜け毛の原因になります。



紫外線とは

地表に届き、肌に影響を与える紫外線には主に「UV-B」と「UV-A」の2種類があります。



全紫外線の約5%を占めるエネルギーの強い紫外線です。

- 肌の表面に強く作用し、火傷のように赤く炎症を起こしたり、黒く日焼けさせるメラニンを生成する
- 7月、8月の真夏に最も多く、曇りの日は少ない



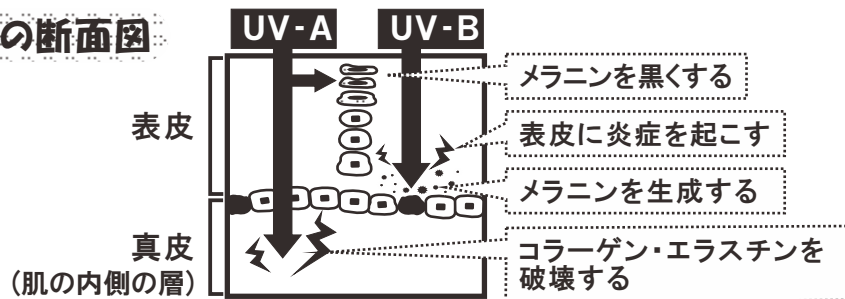
全紫外線の約95%を占めます。

- UV-Bに比べて弱いですが、雲・窓ガラス・衣類などを透過し、肌の奥深くまで届いて「光老化」を起こす
- すでにあるメラニンを増やし、さらに黒くさせる
- 真夏だけでなく4月、5月から非常に多くなる

「光老化」とは？

紫外線による肌の老化のことで、肌の内側にあるコラーゲンやエラスチンなどが破壊されて、ハリや弾力が低下したり、新陳代謝が低下し古い角質層が肌表面に蓄積されることで、しわ・シミ・くすみなどができてしまいます。

肌の断面図



肌の老化を防ぎ、ハリのある肌を保つためには、真夏の日差しだけでなく、春の日差しに多いUV-Aを防ぐことが大切です。

紫外線対策は体の内と外から

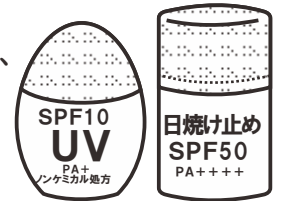
【外から防ぐ】

■日焼け止めを上手に使いましょう

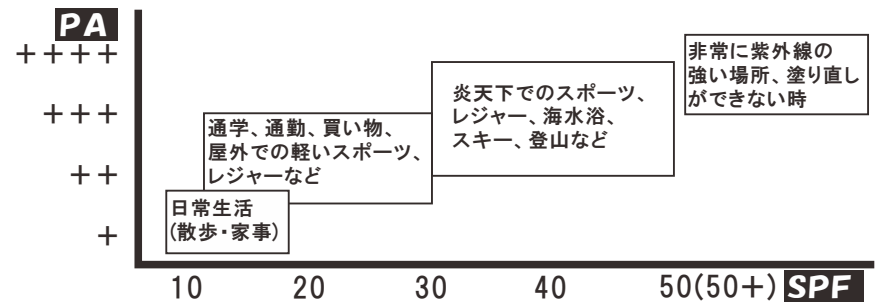
「UVクリーム」や「UVファンデーション・下地クリーム」などがあり、効果の目安として「SPF」「PA」の数値が表示されています。

PA…UV-Aを防ぐ効果を示す数値
PA+~++++の4段階まであり、
+が多いほど効果が高い

SPF…UV-Bを防ぐ効果を示す数値
この数値が高いほど効果が高い
数値の上限は50+



＜用途に合わせた日焼け止めの選び方＞



- 数値が高いほど肌への負担も大きいので、用途に合わせ、強すぎないものを使いましょう。
- 肌の弱い方やお子さんは「紫外線散乱剤」や「ノンケミカル」と表示されているものが、刺激が少なくおすすめです。
- スプレータイプは、手の届きにくい所にもつけやすく、髪や頭皮に使えるものもあります。

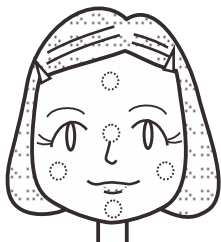
～外から防ぐ～

＜塗り方＞

○ムラなく塗る

…顔…

手のひらにとり、5カ所におきます。
液状:一円玉大
クリーム状:パール粒1個分

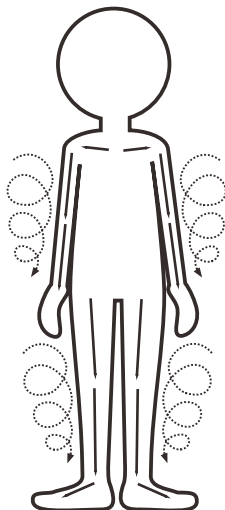


指全体を使い、内側から外側に向かって伸ばします。同じ量をもう一度重ねづけします。



…体…

容器から直接肌へ、線状につけ、手のひらで大きな楕円を描くようにムラなく伸ばします。



★塗り忘れに注意★

まぶた・小鼻・首の後ろ・耳の後ろ・足の甲

○こまめに塗り直す

しっかり塗っていても、時間がたつと汗や皮脂とともに落ちてしまいます。

2～3時間おきに塗り直しましょう。

○きちんと落とす

ウォータープルーフ仕様などで落ちにくいものが多いです。洗顔料でていねいに洗い流したり、専用のクレンジングなどを使いましょう。



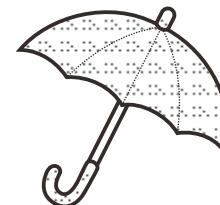
～外から防ぐ～

■外出時の必須アイテムを使いましょう

日焼け止めだけでなく、紫外線対策グッズを活用して肌を守りましょう。

＜日傘＞

柄の部分ができるだけ短く持ち、傘と顔の部分に隙間ができないようにさすことがポイントです。遮光率の高いものを選びましょう。



＜帽子＞

顔、首、頭全体を覆ってくれる「ツバの広い帽子」がおすすめです。直射日光を遮り、熱中症予防にもなります。



＜アームカバー・手袋＞

ちょっとした外出や、車・自転車に乗る時などにはアームカバーが便利です。UVカット加工がされているものを選びましょう。



＜メガネ・サングラス＞

目に紫外線を浴びると、眼の病気をまねくだけでなく、メラニンが作られ、肌も日焼けしてしまいます。UVカット加工がされている、できるだけ薄い色で、レンズが大きめのものを選びましょう。



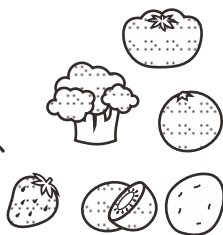
【内から肌ケア】

肌を健康に保つ栄養素を摂って、体の内側からも対策をしましょう。

＜ビタミンC＞

シミやしわを防ぐ働きがあります。

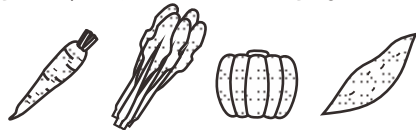
トマト、ブロッコリー、オレンジ、グレープフルーツ、イチゴ、ジャガイモ、キウイ など



＜β-カロテン(ビタミンA)＞

皮膚や粘膜を保護し、肌を強くする働きがあります。

にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、さつまいもなどの緑黄色野菜



＜ビタミンE＞

抗酸化作用があり、肌の老化を防ぐ働きがあります。

アボカド、キウイ、ナッツ類



＜ビタミンB2＞

皮膚の新陳代謝を高める働きがあります。

牛乳、ヨーグルト、卵、納豆 など



＜亜鉛＞

皮膚を健康に保つ働きがあります。

牡蠣、ほたて、レバー、牛肉 など



＜オメガ3脂肪酸＞

皮膚の新陳代謝を高める働きがあります。

鮭、ニシン、サバ、マス、イワシ など



紫外線を浴びた後のケア

紫外線を浴びた肌は、軽い火傷の状態です。とてもデリケートです。この状態で肌が刺激を受けると色素沈着を起こしたり、肌荒れを起こすなどトラブルの原因となります。

直後のアフターケアが大切

①冷やす

冷たい水やおしぼりで冷やします。痛みが強い場合には氷袋や保冷剤などでしっかり冷やしましょう。長時間冷やすと体が冷えてしまうので気をつけましょう。



②保湿

化粧水をつける時は、手のひらでやさしくなじませます。いつもより多めにつけるようにしましょう。化粧水をつけてヒリヒリした場合は、洗い流して消炎作用のある保湿クリームや軟膏を塗りましょう。それでもヒリヒリする場合や我慢できないほてりがある場合は皮膚科を受診しましょう。



③水分補給

紫外線を浴びた直後は、体に水分が足りていない状態なので、内側からもケアをしてあげることが大切です。意識してこまめに水分補給をしましょう。

