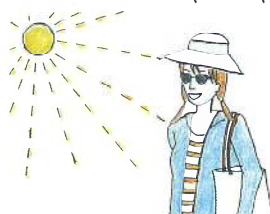




紫外線対策、あなたはもう始めていますか？

一年で一番紫外線が強い時期

紫外線はお肌の大敵、とよく言われますが、夏が近づいてから、「さあ、そろそろ紫外線対策しなきゃ！」では、ちよつと油断し過ぎです。



ご存知の通り、紫外線量は太陽高度が高くなるに従って増え、二年のうちでは5月から6月にかけて最も多くなります。

気づかないうちに、紫外線は肌をどんどん傷つけています。美容面だけでなく、健康を考えると、今の時期から、しっかりと紫外線対策をしておく事が大切です。

紫外線にも種類がある！

紫外線は、その波長によって、「UVA」「UVB」「UVC」という三つの種類に分類されますが、このうち「UVC」と呼ばれる人体に最も有害な紫外線は、オゾン層に吸収され、地表には届きません。つまり、私達の肌に影響を与える紫外線は、「UVA」と「UVB」の二種類なのです。簡単な区別としては、小麦色の肌に焼いてくれるのがUVA、赤く焼けてヒリヒリ痛くなるのがUVBの仕業です。健康上で有害なのはUVBですが、UVAも小ジワを増やす「光老化」の原因となります。

お肌のタイプと紫外線の影響

日本人の肌には、大きく分けて、色白、中間、色黒の三タイプがあり、肌の色が白い方ほど、肌が赤くなるなど、紫外線によるダメージを受けやすい傾向があります。

紫外線、特にUVBを長く浴びてしまうと、肌が赤く炎症を起こしてしまうだけでなく、

皮膚細胞のDNA（遺伝情報）までダメージが及んでしまいます。

その結果、細胞の正常な分裂が阻害され、突然変異によるがん細胞化が発生してしまう時があります。これが、紫外線によって引き起こされる皮膚がんです。下表でお肌のタイプを確認していたとき、ダメージを受けやすいタイプの方は、次にあげる紫外線対策を参考にして下さい。

お肌	日焼けのタイプ	DNAへの影響
色白タイプ	赤くなるがさめる	傷つきやすい
中間タイプ	赤くなった後に褐色	やや傷つきやすい
色黒タイプ	赤くならず褐色に	ほとんど傷まない

紫外線対策はしっかりと

一日のうち紫外線量が最も多い時間帯は、午前10時から午後2時のあいだです。この時間帯に外出しなければならぬ場合は、次の紫外線対策をおすすめします。

- ① 日焼け止め化粧品を利用する。
- ② 外出時は、濃い色の上着をはおる。
- ③ 黒などの色の濃い日傘を利用する。
- ④ なるべくツバの長い帽子をかぶる。
- ⑤ 大きめの薄い色のサングラスを着用する。

- ① 日焼け止め化粧品は、下の記事をご参考いただき、用途に応じてお選びください。
- ② ③の濃い色の生地は、紫外線を吸収してくれるため、紫外線対策に有効です。また、④の帽子のツバは、7センチ以上の長さがあると、お顔への紫外線量を半分程度に抑えることが出来ます。
- ⑤のサングラスは、紫外線(UVB)が目の水晶体を傷つけるのを防ぐのが目的です。水晶体へのダメージの蓄積は、老人性白内障の原因となります。また、色の濃いサングラスは、瞳孔が

広がり気味となり、かえってダメージを受けやすいので注意が必要です。

紫外線に強い肌を作しましょう

脂肪分や糖分などを摂り過ぎて、血糖値が高くなると、お肌は外部からの刺激に敏感となります。その為、紫外線からの影響も受けやすくなってしまうのです。

普段からビタミンA・B・C・Eといった肌の健康にかかわるビタミンや、クエン酸などの抗酸化作用のある成分の摂取を心掛け、紫外線に負けない健康な肌を作りましょう。

「日焼け」は、やけどの二種です。ヒリヒリ痛む場合は冷やすことが肝心ですが、痛みの激しい場合は、皮膚科のお医者様の診察を受けるようにして下さい。



●日焼け止め化粧品の選び方

紫外線には、長波長の「UV-A」と、中波長の「UV-B」の2種類があります。この二つの紫外線からお肌を守ってくれるのが日焼け止め化粧品で、そのパッケージには、「PA」「SPF」という表記が記載されています。

「PA」はUV-A防止の目安で、その効果は+で表されます。+が多いほど効果は高くなりますが、普段の生活の中での使用であれば、「PA+」の製品で十分な効果があります。

「SPF」はUV-B防止効果を数値化したもので、数値が大きいほど効果が高くなります。普段の生活の中での使用であれば、「SPF20」がその目安となります。

下表にそれぞれの防止効果をまとめましたので、使用場所や、戸外にいる時間に応じた日焼け止め効果を選ぶ目安としてください。また、日焼け止め化粧品には、UV-A、UV-Bの両方を防ぐモノや、UV-Bのみを防ぐモノもありますので、目的に応じた製品を選ぶようにして下さい。

●日焼け止め化粧品選びの目安

指標記号	対象	表示	防止効果の度合い
PA Protection Grade of UV-A	UV-A (長波長)	+	効果がある
		++	かなり効果がある
		+++	非常に効果が高い
SPF Sun Protection Factor	UV-B (中波長)	10~20	日常生活の中での目安
		20~30	野外で2~3時間が目安
		30~50	日差しの強い場所で

* 日焼け止め化粧品はお肌に合ったものをお使い下さい。

紫外線対策関連商品の紹介



お肌を健康に保つためには、活性酸素の影響から肌細胞を守る事が大切です。ビタミンCは活性酸素の発生を抑えるとともに、コラーゲン合成を促進させる働きがあります。また、アミノ酸、クエン酸、ポリフェノール等の抗酸化作用の強い成分は、お肌の細胞膜を活性酸素から守ってくれます。紫外線の強い時期には、こうした栄養素を積極的に摂取する事をおすすめします。

関連製品に関するご質問、取り扱い等につきましては、お気軽に各薬局受付までおたずね下さい。