

紫外線対策はじめてますか??

暖かくなってきましたが、紫外線対策は万全ですか？ 太陽光線の浴び過ぎは、将来的に皮膚トラブルになることもあります。美しい肌のためにも日頃から紫外線対策に取り組みましょう！



紫外線について

紫外線は、太陽から発する光線の中で、最もエネルギーの強いものです。地表に届かない「UV-C」、一部地表に到達し、皮膚や目の組織に有害となる「UV-B」、長時間浴びると日焼け、皮膚の老化につながる「UV-A」の3種類があります。日光浴が健康に良いとされていた時期もありますが、現在は環境汚染によるオゾン層の破壊で有害な紫外線も地表に届くと考えられ、直射日光を長時間浴びることは避けた方が良いでしょう。

肌の日焼けについて

日焼けには「サンバーン」と「サンタン」の2種類があります。

サンバーン：主に「**UV-B**」が引き起こし、やけどのように**肌が赤くなって熱を持ち**、細胞組織を傷つけ、水膨れができたり激しい痛みを伴います。

サンタン：主に「**UV-A**」が引き起こす。炎症は起こしませんが、皮膚の深部まで到達するので、細胞を守るためにメラニン色素が合成され、**色素沈着が進み肌が黒くなります**。通常は、サンバーンがある程度の時間で治まるとサンタンが起こり、徐々に褐色になっていきます。

代謝の盛んな年頃なら、日焼けの後、多少の痛みはあっても数日で皮がめくれたり、小麦色へと変化していきます。しかし慢性的に紫外線を浴びると、メラニン色素の合成が続きシミの原因となったり、皮膚の乾燥からくるシワやたるみ、皮膚奥にあるコラーゲンを破壊して皮膚の老化を加速させる原因にもなります。

日焼け対策！～日焼け止めについて～

紫外線対策として最も手軽なのは日焼け止め！ 日焼け止め効果の表示にはSPF表示とPA表示があります。

SPF：サンバーンの原因「**UV-B**」の防止効果を1～50の数値で表示。

数値が高いほど防止効果は高くなりますが、その分お肌への負担も大きくなります。

PA：サンタンの原因「**UV-A**」の防止効果をPA+、PA++、PA+++の3段階で表示。

+の数が多いほど防止効果が高くなります。



ポイント！

- ▶ 日常生活ではSPF10前後、軽いレジャーやスポーツはSPF30、リゾート地などへ行く時はSPF50を目安に選ぶ。日傘や帽子を利用する場合でも、日焼け止めは必須！
- ▶ 肌の上でよくのばしてムラなく均一に塗る。額、ほほ、鼻すじなど顔の高い部分、首すじや肩はとくに日焼けしやすいので念入りに。耳の後ろ、手の甲にも忘れずに塗る。
- ▶ 水に濡れたり、汗をかいたりすると落ちるので、2～3時間おきにふきとってつけ直す◎
- ▶ 子どもは、大人よりも肌が弱いのでベビー用や子ども用の日焼け止めを使う。1歳未満のお子さんに日焼け止めはお勧めできません。衣服や帽子などで防ぎましょう。
- ▶ 日傘は白やパステルカラーなどの薄い色よりも、濃い色の方が紫外線を吸収しやすく、肌への影響を防ぐ効果が高くなるので黒や紺などを選ぶ。

最後に、アフターケアも忘れてはいけません！ 日焼け後は、乾燥した肌に潤いを与えるために、化粧水やほてりを抑える効果のあるローションを塗布して、肌ケアをしっかりしましょう！！