

紫外線(日焼け)

NO. 75

紫外線(春～夏)には「生活紫外線」UVA と「レジャー紫外線」UVBの二種類があります。紫外線を浴びすぎると、日焼け、シミ、ソバカスの原因や、肌の老化現象の要因、体全体の免疫力の低下、視力の低下などがあげられ、ちょっとした外出や家の中でも気をつけなければなりません。紫外線対策をしていますか？

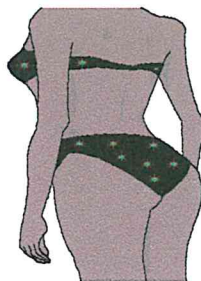
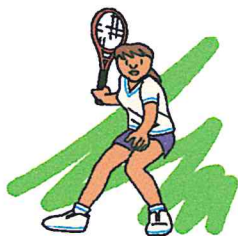
★生活紫外線(UVA)

毎日少しずつ知らないうちに浴び続けていると、肌の奥まで浸透し、シワやシミ、皮膚の老化を促進させてしまいます。



★レジャー紫外線(UVB)

肌が真っ赤に焼けたり、水ぶくれになったり急激な日焼けで、肌の表面の細胞を傷付けて炎症を起こしやすくシミや皮膚ガンの原因となってしまいます。



●紫外線の量

紫外線は1年中なくなることはありません。紫外線量は直射日光が当たっている時が一番多く(春～夏)、曇りの日でも半分程度の量があり、雨の日でも20～30%の紫外線量があります

●紫外線対策

外出時は長袖衣類を身につける。
帽子をかぶる。
日傘をさす。
手袋をする。
日焼け止めローションやクリームをしっかりつける。



●SPF と PA ?

★SPFとは

肌が赤くなる日焼けの原因となるUVBを防ぐ指標のことです。数字が大きいほど効果が高い。(最大50+と表示)

★PAとは

UVAを防ぐ度合いを表す指標
「PA+」「PA++」「PA+++」の3段階あります。
「+」の数が多いほど効果が高くなります。



● 紫外線に効用のある食べ物
ビタミンC、ビタミンEを豊富に含んだ食品をとりましょう。

ビタミンCは細胞の老化を防ぎ、色素沈着の防止をしてくれます。レモン、イチゴ、オレンジ、グレープフルーツ、キウイ、ピーマンなどに多く含まれています。

ビタミンEは女性ホルモンを整え、肌のシミや黒ずみを防いでくれる働きがあります。緑黄色野菜に含まれていますので、たくさん摂るようにしましょう。

● 紫外線が人体に与える良い影響も沢山あります。

★紫外線は殺菌効果があり

洗濯物や布団など太陽の光に当てることによって、微生物などをやっつけて、清潔にしてくれます。

★ 適度な紫外線は健康を保ちます。

身体の皮膚に紫外線があたることによって、ビタミンDを作り出すことができます。

(ビタミンDは魚などに多く含まれカルシウムやリンを体内に吸収する助けをしてくれる栄養素で、骨や歯、筋肉の健康維持、風邪などの感染予防に効果的)

