



健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第71号 2021年 5月



紫外線の量は春先の3月辺りからぐんと増え、その後4月～9月にかけてピークをむかえます。早めの対策でお肌を守りましょう！



紫外線とは

「紫外線(ultraviolet : UV)」は目に見える光(可視光線)や電波と同じような「電磁波」の一種です。地上に届き、皮膚に届く紫外線はUVAとUVBの2種類に分けられます。

	UVA	UVB
特徴	太陽から届く紫外線の約9割。肌の奥の真皮に到達し、肌の弾力を保つエラスチンやコラーゲンを変性、 シワやたるみの原因 に。また、すでにできているメラニン色素を酸化させ、肌を黒くさせる作用も。ガラスを透過してしまうので、 室内でも注意が必要 。	太陽から届く紫外線の量は1割と少ないですが、肌への作用は強い。短時間でも肌が赤くなるサンバーン(日焼けによる炎症反応)や、数日後に肌が黒くなるサンタン(色素沈着反応)を引き起こす作用がある。 シミやソバカスへの影響が大きい 。UVBはガラスを透過しないので、 屋外では注意が必要です 。



季節や天候で変わる！紫外線の量

- 季節**：紫外線は夏に強く、冬には弱まります。しかし、UVAは夏に比べ冬は2分の1程度と変動量が少ないため、**冬でも十分な紫外線ケアが必要です**。
- 日内**：紫外線が強いのは**午前10時から午後2時頃**。ただし、日中に比べて日差しの弱まる朝方や夕方でも、UVAの量に大きな変化はありません。そのため、**朝夕であっても紫外線ケアを心がけましょう**。
- 天候**：紫外線は雲によりある程度遮断されるため、曇りや雨の日には地表に到達する量は減少します。しかし、UVAはUVBに比べ雲による影響が小さいため注意が必要です。また、UVBでも薄い雲ではその80%以上が透過してしまいます。



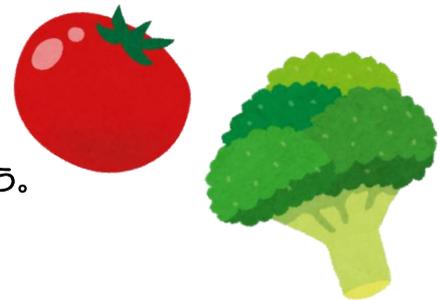
じゃあ紫外線って悪いものなの？



紫外線にも利点はあります。

- ① ビタミンD合成を促進して**骨を強くする**。散歩など**適度な外出は必要**ですね！
- ② **殺菌作用**がある。ふきんや下着などは直射日光に当てて乾かしましょう！

日常生活のなかで行う紫外線対策



① 肌を出さないような服装を！

日傘や長袖の服、帽子、サングラスで紫外線をカットしましょう。

② 日焼け止めクリームを使う

肌が弱い、どの日焼け止めを使えば良いか分からない、などご不明点があれば薬剤師に相談を。

③ 体の中から紫外線対策を！

ビタミンAやC、E、L-システイン、ポリフェノールなどには、紫外線から皮膚を保護する働きがあります。これらが多く含まれている**ブロッコリーやかぼちゃ、トマトなどの緑黄色野菜や玄米、ココア、にんにく、タマネギ**などを積極的にとりましょう



「SPF」はUV-B波をカットする力を、数字は、紫外線を浴びた皮膚が赤くヒリヒリするまでの時間を、何も塗らない状態と比べて何倍に延ばせるかという目安です。

「PA」は、皮膚を黒くするUV-A波を防ぐ効果の目安です。

普段使いにはSPF10~20、PA+~++程度で十分でしょう。

☆お知らせ☆

ご家庭の味噌汁の塩分は多すぎませんか！？測定して確かめてみませんか？

薬局にて**塩分測定会・健康相談**を毎月第3週木曜日2時半より実施中！

別日にも測定可能です。

短時間で出来るのでぜひ一度ご参加を！

ご家庭の味噌汁やスープを空き瓶に20cc程度持参して下さい。

