



健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第102号 2024年 5月

一年中降り注ぐ紫外線ですが、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。まだ大丈夫と思わず、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です。	太陽から届く紫外線の量は1割と少ないですが、肌への作用は強く、短時間でも肌が赤くなるサンバーン(日やけによる炎症反応)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ります。 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。



紫外線は目の健康に影響を及ぼすことも！



紫外線の影響を受けるのは顔や腕などの肌だけではありません。皮膚だけでなく、目も紫外線を浴びています。強い紫外線を長期間浴び続けると、目の水晶体のたんぱく質が変性し、早いうちに白内障や老眼になりやすいと言われています。サングラスやめがね、帽子などで対策をしましょう。UVカット機能付きのソフトコンタクトレンズを利用する方もいらっしゃるようです。

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

肌にムラなく伸ばし、こまめに塗り直すようにしましょう。
使用後は石鹸などで丁寧に洗い流しましょう。



③ 保湿ケアを

肌が乾燥していると、肌のバリア機能が低下してしまい、
より強く紫外線の影響を受けてしまいます。
化粧水や保湿剤などでしっかり潤いをキープするようにしましょう。



④ 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



日焼け止めで見かける SPF や PA って何？

「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。

