



紫外線対策開始！

紫外線とは、英語で「UV (Ultraviolet (ウルトラバイオレット))」といいます。“UVカット”などでよく耳にしますね。最近では、天気予報に登場するようになってきました。夏になれば、「日焼け対策をしないと！」と始める方もいますが、紫外線のピークはもうすぐです。正しい対策を知って、**素肌美人**を目指しましょう★

百害あって一利なし

シミ・シワなど、あらゆる**皮膚老化**を進めるになるだけでなく、**皮膚がん**や**白内障**など原因になります。紫外線のよいところは、ビタミンDの活性のみで、骨粗鬆症対策として挙げられていますが、必要な量はごく少量です。

ピークは？

夏だけ日焼け止めをぬれば大丈夫と思いませんか？紫外線のピークは、太陽の位置が高くなる**5～8月**にピークを迎えます。今すぐ紫外線対策を始めましょう！

日焼けは肌だけ？

肌と同じように**髪の毛**や**目**も紫外線のダメージを受けます。髪の毛は、日焼けすると枝毛や切れ毛などをおこします。また目は、白内障の原因にもなります。帽子やサングラスなどでしっかり守りましょう！

くもりの日は大丈夫？

くもっていても紫外線は、雲を通して肌にダメージを与えます。紫外線の量は、晴れの日の7割くらいと言われていています。天気に関わらず、紫外線対策は万全で出かけましょう！

メラニンって？

メラニンは、**紫外線から守る**大切な働きをする色素です。もしメラニン色素がなければ、紫外線が皮膚の奥深くまで入り込み、ちょっと紫外線を浴びただけで、水ぶくれや炎症を起こすこととなります。日焼けして赤くなった皮膚がだんだん褐色に変わっていきませんが、これは色素細胞が新しいメラニンを作ったためです。“メラニン”って聞くとシミなど悪いイメージの方が強いかもしれませんが、上手に付き合うことが大事なんです☆



予 防

●日傘、サングラス、帽子、袖・襟のある衣服

●日焼け止めの選び方



SPF	PA	目的
～20	+	日常生活
20～30	++	屋外でのレジャー&スポーツ
30～50	+++	海水浴&登山

紫外線には、じわじわと黒くさせる（サンタン）A波と、赤くヒリヒリさせる（サンバーン）B波があります。SPFはB波を防ぐ力を、PAはA波を防ぐ力を表しています。

●ビタミンC



抗酸化力があり、紫外線に対する抵抗力をつけるのに役立ちます。

対 処

●冷やして、保湿する

やけどと同じように冷やし、洗顔後にはしっかり保湿して乾燥を防ぎましょう！

●食事



ビタミン、ポリフェノールなど**抗酸化物質**を摂る

- ◎ビタミンA・・・にんじん、ブロッコリーなど
- ◎ビタミンC・・・さつまいも、柑橘系果物など
- ◎ビタミンE・・・玄米、大豆、オリーブオイルなど
- ◎ポリフェノール・・・緑茶、大豆、赤ワインなど
- ◎リコピン・・・トマト、オレンジ、にんじんなど