

寒かった冬から春へ。心も浮き立つ季節ですが、一方で忘れてならないのがお肌の紫外線対策です。紫外線はさまざまな肌トラブルを引き起こす大きな原因の一つ。エイジングケアのかなめと言っても過言ではありません。今回はそのメカニズムと対策法をご紹介します。



## 紫外線が肌に被害を及ぼすメカニズムは？

紫外線(UV)とは太陽光線の一種で、赤外線や7色の可視光線より波長が短く強いエネルギーを持つものです。肌に降り注ぐと、肌は有害物質が内側まで届かないようにブロックしようとメラニン色素を増加させますが、加齢などの原因によってこのメラニン色素が肌の内部に滞ったり、肌の正常な働きが衰えてしまうと、シミやソバカスをはじめ、シワやたるみといったさまざまな肌トラブルに繋がります。また紫外線というどうしても夏を中心に考えられやすいのですが、実際には紫外線は一年中振り降り注いでいるもの。確かに紫外線の量は夏場がピークですが、3～4月から徐々に増加し、10月頃まで一定量が降り注ぎますから要注意。冬場も紫外線の量は減るとはいえ、肌ダメージを翌春に持ち越さないためにも、また、オゾン層破壊により有害な光線が増えつつある事を考えても、年間を通した対策が必要なのです。

紫外線の種類のうち、注意が必要なのはUV-AとUV-Bと呼ばれるもの。

UV-Aは肌の表面の細胞に届き日焼けを招いて皮膚の老化を促進させます。

UV-Bは肌の深い部分まで届いて肌が赤くなる火傷状態を起こし、免疫力低下や皮膚ガンの原因にもなると言われています。

## UV-Aはガラス越しでも透過するので要注意！！

家の中でも紫外線を浴びる機会は意外に多いもの。ベランダでの洗濯物干しやガーデニングを行う時はもちろん、UV-Aはガラス越しでも届くので実際の掃除や日当たりの良いリビングでくつろいでいる時も油断できません。普段から日焼け止め剤の使用を習慣にしましょう。

容器に記されているSPFやPAには以下のような意味があるので用途に応じて選びます。家事中心の日でも、朝の洗顔後に乳液タイプのライトな日焼け止めをつけておくと安心です。年齢がいちばん出やすい首筋にもしっかりつけること。

午後、お買い物や子供と公園に行く場合は再度軽く重ねて、日差しの強い日は帽子もかぶるとヘアの傷みも防げます。ただし、キャンプや行楽地などに行くときは、SPF20PA++以上のしっかりブロックするタイプとUVファンデーションの2重使用をおすすめします。

もし赤くなるほどに焼けてしまった時は、まず冷水をかけて肌を冷やすこと。

ほてりが落ち着いたら、ビタミンC誘導体等を含んだ化粧水をシートかコットンにたっぷり含ませて、パックし、肌に水分と有効成分を補給しましょう。

状態が落ち着いてきたら、普段のスキンケアに美白美容液などをプラスすると良いでしょう。



SPF・・・UV-Bによるサンバーン防止効果を示します。  
SPF20で20分×20倍＝約600分(10時間)  
数値が高いほど効果が長時間続きます。

PA・・・UV-Aによる黒くなるのを防ぐ効果を示します。  
+、++、+++の3段階に分かれ+が多いほど効果が高くなります。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182 FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp  
URL : http://www.toya.co.jp