

桜の季節も終わり、いよいよ暖かくなってきました。
この時期から、紫外線が強くなり始めます。紫外線対策は大丈夫ですか？

日焼けは、皮膚が赤や黒くなるだけでなく、シミ・そばかすの原因に。
また、皮膚の老化を加速させ、やがて、しわやたるみにも・・・
美しい肌を保つには、紫外線対策が欠かせません。
「自分は男だから紫外線対策は関係ない」と考えている男性はいませんか？
女性より男性の方が紫外線に対する感受性が強いのだそうです。
白内障や皮膚ガンの原因になるとも言われる紫外線なので、気をつけましょう。

紫外線対策と聞いて真っ先に思い浮かぶのは「日焼け止め」ではないでしょうか？
日焼け止めは対UV-AをPA値、対UV-BをSPF値で表示しています。
シーンに合わせた使い分けをしましょう。



- 通勤・通学、買い物といった日常生活・・・PA+/SPF10前後
- 屋外での軽いスポーツやレジャー程度・・・PA++/SPF30
- 海や山に出かけるといった本格的なレジャー・・・PA+++/SPF50
- 南国のリゾート地で使う場合・・・PA+++/SPF50+

SPF値やPA値が高いほど紫外線防止効果は高まりますが、紫外線吸収剤を使用しているSPF値の高い日焼け止めは、化学反応によって日焼けを防止するので、アレルギーや肌荒れを引き起こしやすく、肌への負担が大きくなります。また、洗顔時に落ちにくいなどの短所もあるので、むやみに数値が高いものを使うのは避けましょう。



数値と同じくらい大切なのは、塗る量や塗り方。それぞれの製品で決められた量をしっかりムラなく塗りましょう。耳の裏や首筋、サンダルを履くときの足の甲などは塗り忘れが多いので注意を。夏は汗で落ちやすいので、2～3時間おきに塗り直すことが肝心！化粧をしているときは一度、ティッシュやあぶらとり紙などで皮脂を取って、化粧の上から押さえるようにつけてください。

日中運転する場合は、顔だけでなく腕にも日焼け止めを塗るだけでなく、サングラスの着用もお忘れなく！サングラスの色が濃いものは瞳孔が大きくなり、より多くの紫外線を眼球内に取り込んでしまうので、薄いものを選びましょう。
また、紫外線場追うしフィルムを窓に貼るのも効果的です。ただし、フィルムをはった状態で可視光線透過率70%以上必要だと道路交通法で定められているので注意してください。
最近では、自分でも簡単に作業ができる紫外線カット用のコーティング剤も販売されていて便利です。

日焼け後の肌の回復に効果が高いと言われている2大栄養素は「ビタミンC」と「ビタミンE」。
キウイフルーツやほうれん草、ピーマンなどに多く含まれるビタミンCはメラニンの生成や沈着を抑制する働きがあり、アーモンド、かぼちゃなどに多く含まれるビタミンEには、肌の新陳代謝を活発にし、メラニン排出を促す働きがあります。この2つは一緒に摂取すると効果がアップ！
紫外線が気になる時期は、積極的に摂取したいですね。



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