

紫外線からお肌を守る

これからますます紫外線が強くなってくる季節です。紫外線についての事柄や防止策など詳しく知り、紫外線から大切なお肌を守りましょう！

紫外線 は太陽の光線のひとつで、波長の長さによって3つに分けられます。
紫外線A：波長が長く、私達が浴びている紫外線の90～95%を占めています。
紫外線B：波長の長さはAとCの間で、地表にはほんのわずかしが届きません。
紫外線C：一番波長が短く、オゾン層や大気中に吸収されるので地表に届くことはほとんどありません。

！ この3つの紫外線のなかで、私達に影響があるのは **紫外線A・B** です

紫外線A	30～50%が肌の表皮を通過し、真皮まで光線が達してしまう。長期に浴びるとハリや弾力を担うコラーゲンやエラスチンを破壊し、それらの結びつきを弱めて、シワやたるみを引き起こす。そのほか、シミなどの衰えや老化の大きな要因となる。ガラスなどを通過し、車内や室内にも届く。
紫外線B	大部分を表皮で吸収、散乱させるため、真皮にまで達する量は少ない。肌に受けると、赤くほてった状態（炎症）を起こし、数日後には日焼けした状態になる。

さて、このお肌に悪影響のある紫外線ですが、どのように防げばよいのでしょうか？

よく、化粧品や日焼け止め商品に表示されている《**SPF値**》《**PA**》ですが、これは『**紫外線防止効果**』を表しています。

SPF 値

Sun Protection Factor の略
 [紫外線Bの防止効果を表す数値]
SPF 1 値で、約20～25分肌が赤くなるのを防ぐことができます。
 値が高いほど防止効果に優れています。

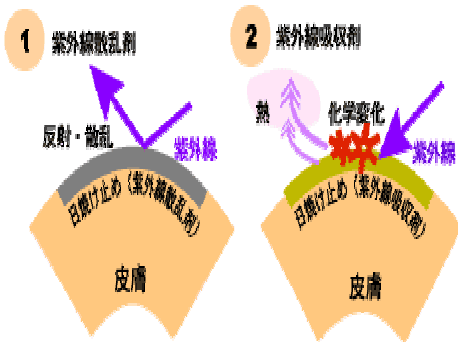
PA 分類

Protection grade of UV-A の略
 [紫外線Aの防止効果を表す基準]
 肌の黒化反応を何倍防御できるかの測定基準
PA+ (UV-A防止効果がある)
PA++ (UV-A防止効果がかなりある)
PA+++ (UV-A防止効果が非常にある)

紫外線A・Bの両方を効果的に防ぐためには、双方のバランスが重要です！

日焼け止め商品を選ぶ目安は・・・

- ・ 日常生活の中で使用する基準 **SPF10・PA+**
- ・ レジャー時で使用する基準 **SPF30 前後、もしくはそれ以上**
・ PA+++



紫外線吸収剤	紫外線散乱剤
<p>「メトキシケイヒ酸オクチル」長期連用することでアレルギー-症状を引き起こしやすい。 必ずしも引き起こすとは限りません。 紫外線のエネルギーを薬剤が吸収し、熱に化学変化させて放出するタイプ</p>	<p>「微粒子酸化チタン」 「微粒子酸化亜鉛」 金属の微粒子化合物の粉末を肌に塗ることによって、紫外線を肌の上で散乱・反射させるタイプ</p>

日焼け止めクリームを使用後はクレンジングを念入りに！シミや小じわなどの肌トラブルを招きます！

顔の中でも、紫外線を浴びやすい部分と浴びにくい部分がありますので、塗る際には注意し、こまめに塗り直すとよいでしょう。



日焼け止め商品に表示されている意味を正しく理解し、ライフシーンに適した紫外線対策にお役立て下さい。

《 紫外線対策に有効な栄養素 》

栄養素	作用	多く含まれる食品
ビタミンC	紫外線によって皮膚に発生する活性酸素を抑え、コラーゲン合成の促進作用もある。	ブロッコリー、芽キャベツ、イチゴ、赤ピーマン、カブチン など
ビタミンE	活性酸素の影響で細胞膜が不飽和脂肪酸から過酸化脂質に変わるのを防ぐ。活性酸素を抑え込むと同時に自らも酸化してしまうが、VCと一緒に摂取するとすぐに還元される。	はまち、うなぎ、かぼちゃ、アーモンド、ひまわり油 など
加チン	体内で代謝されて必要な分だけビタミンAになり、その残りの加チンが活性酸素を抑えてくれる。また、Aには発ガンを抑制したり、皮膚の免疫・バリア機能を維持する働きもある。	トウモロコシ、春菊、ほうれん草、明日葉、小松菜、大根菜 など
ビタミンB2	細胞の再生や成長を促進する働きがあり、皮膚の新陳代謝を高める。	豚・牛・鶏卵 など
亜鉛	細胞の再生に必要な栄養素で、不足すると紫外線に対する皮膚の抵抗力が低下する。	かき、豚・牛・鶏卵、牛もも肉、鶏ささみ など