

夏本番！

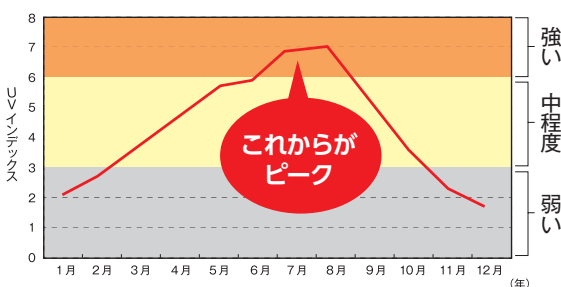
これから
気をつけたい

肌ケア術

梅雨が明ければ、強い日差しの夏がやってきます。肌のケアはしていますか？
夏本番に向けて、肌ケアはしっかり行いましょう。



1日の最大UVインデックスの年間推移



出典：気象HPより。2005年～2018年までの累年平均値をグラフ化したもの（つくば観測所）

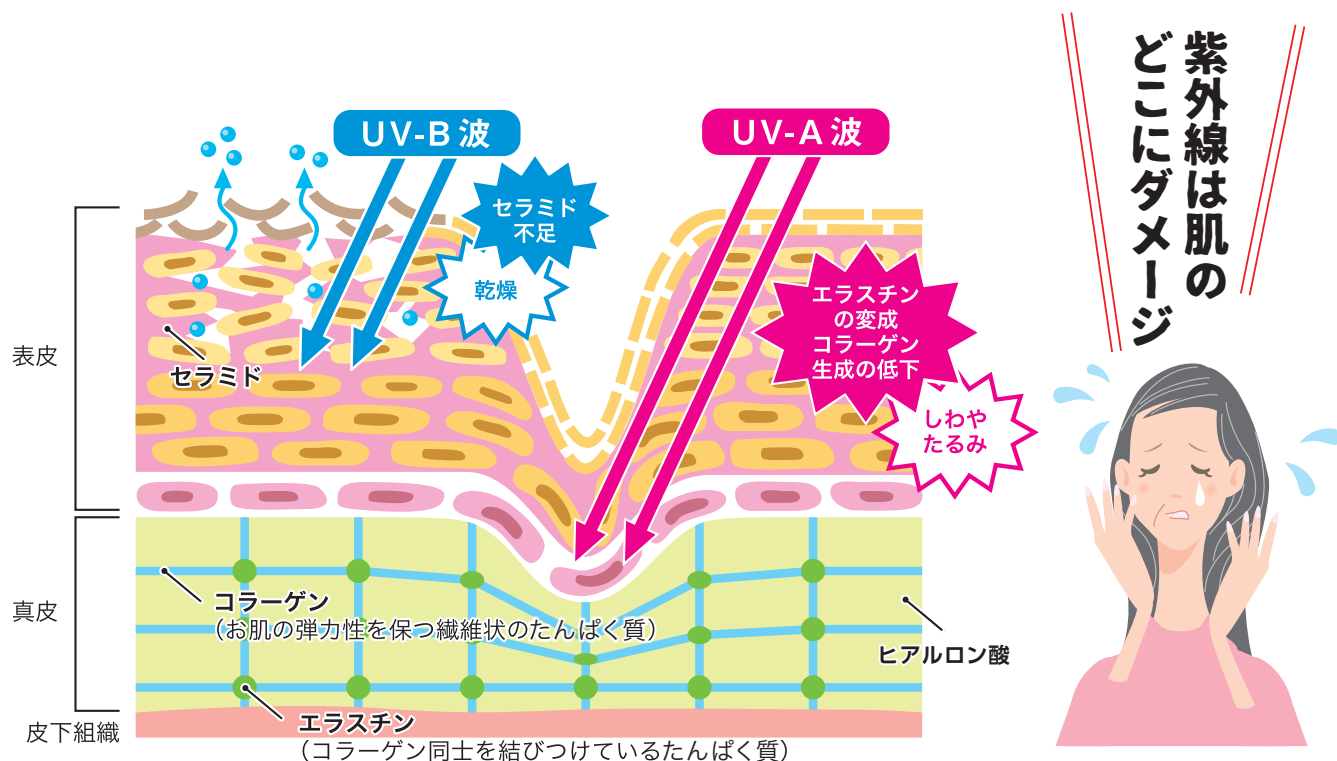
UVインデックスとは紫外線が人体に及ぼす影響の度合いを示すために紫外線の強さを指標化したものです。環境省は3以上の場合にはできるだけ日差しを避けたほうがよいとしています。

気象庁が発表するUVインデックスのデータによると、紫外線は3月頃から強くなり8月にピークをむかえます。一年を通して、紫外線がゼロになる季節はありませんが、6月の半ばから9月にかけては6以上（強い）に該当するため、これからの季節はさらなる紫外線対策が必要です。

これからが
紫外線の
ピーク



UV-A波と UV-B波の受けるダメージ



UV-B波の特徴

エネルギーが強く皮膚表面の細胞を傷つけセラミドを破壊し、乾燥を招く。屋外での日焼けの主な原因。大量に浴びると赤く炎症を起こす。雲や窓ガラス等で多少さえぎられる。

UV-A波の特徴

エネルギーは弱いがジワジワと肌の奥深くまで差し込んで真皮層のコラーゲン等を破壊し、しわやたるみを引き起こす。曇りの日でも照射量が減らず、窓ガラスをも透過する。

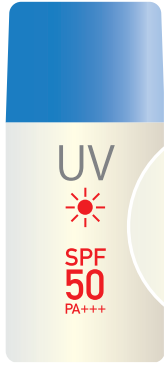
地上に届く紫外線はA波とB波の2種類に分けられ、それぞれの特徴があります。B波はよりエネルギーが強く、古くからその弊害が知られていました。しかし、A波のほうも肌の奥深くまで影響を及ぼすことが知られてきた為、A波とB波両方に対しての対策が必要です。

紫外線のことを正しく理解していますか？「今日は暑いから日に焼けそう」「今日はまぶしくないから大丈夫」という考えはどちらも間違っています。「暑い」と感じるのは赤外線によるもので、「まぶしい」と感じるのは可視光線。どちらも紫外線ではありません。紫外線は暑くもまぶしくもないので、実感がなく、うっかり浴びてしまうのです。

紫外線のことをもっと知ろう



まずは日焼け止めの表示を理解しよう



SPF 50
PA++++

『SPF』表示の見方

SPFはUV-B波をカットする力を示す赤くなってヒリヒリする状態が始まるまでの時間を何倍に延ばすことができるかの目安。これは約50倍延ばすことができるという意味。

『PA』表示の見方

PAはUV-A波をカットする力を示す

- PA++++ ……極めて高い効果がある
- PA+++ ……非常に効果がある
- PA++ ……かなり効果がある
- PA+ ……効果がある

うっかり焼けを防ごう

紫外線の間違ったとらえ方は「うっかり焼け」を起こす原因に。日焼け止めの利用など、紫外線対策をして「うっかり焼け」を防ぎましょう。特に下記のシーンは要注意！

部屋の中にも

UV-A波は、ガラスを通過します。そのため、部屋の中や電車・車などの乗り物内でも、少なからず紫外線を浴びてしまいます。特に、窓際の席は注意が必要です。ずっと部屋の中においても油断せず対策を！



曇っていても

紫外線は、雲を通過します。外にいる時間が短いからと油断していると、晴れの日と比べ量は少ないとはいえ、紫外線が肌にダメージを与えてしまいます。洗濯物を干す時、散歩の時など気をつけましょう。



肌だけでなく目も

紫外線は目にも影響を及ぼします。長期的な紫外線の浴びすぎが、白内障や翼状片の原因になるともいわれています。ツバのある帽子や、サングラスなどで適度に紫外線から目を保護しましょう。



日陰にも

紫外線には、まっすぐ地表まで届く直射光と、空中で四方八方に広がってから地表に届く散乱光さんらんこうがあります。地上の反射も含め、日陰であっても実は思わぬ方向から紫外線を浴びているのです。



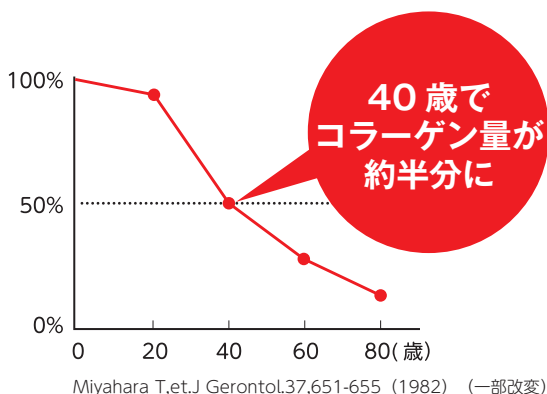


おすすめ
成分

紫外線に抵抗できる

栄養成分を補給

〈年齢とコラーゲン量〉



コラーゲン

真皮を構成する
たんぱく質のひとつ

編み目のように張りめぐらされ、肌のハリ・ツヤを維持。紫外線を浴びると、加齢によるコラーゲンの減少を加速させるだけでなく、新しいコラーゲンが合成されにくくなる。健康な肌のためにも毎日補つことが大切。

コラーゲンの
味方!

ビタミンC

コラーゲン合成を促す特殊なアミノ酸は、酵素がないと合成されない。その酵素はビタミンCが必要。その為コラーゲン合成にはビタミンCが不可欠。

ヒアルロン酸

ムコ多糖類と呼ばれる
ゼリー状物質

真皮にはりめぐらされたコラーゲンとエラスチンの網目構造の間を埋めつくして、肌の弾力を支えている。水分を含む力が非常に強く、ヒアルロン酸が多いほど真皮はみずみずしい状態を保てる。

エラスチン

真皮に存在する
弾性繊維

コラーゲン同士を結びつける働きをし、肌の弾力に不可欠なたんぱく質。ゴムのように伸縮し、皮膚の真皮や血管、靱帯など、体内で弾力や伸縮に必要とされている組織に存在し、弾性繊維とも呼ばれている。