

ご存じですか? 「紫外線」

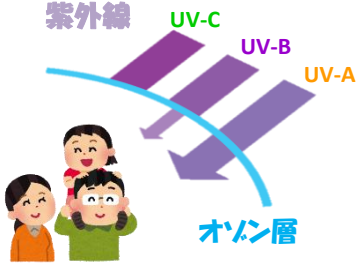
紫外線は、地球に届く太陽光線のうち波長が短く、エネルギーの高い光です。地球を取り巻くオゾン層にカットされて、地上に届くのは「紫外線A波(UVA)」と「紫外線B波(UVB)」の2種類です。

■肌を赤くする紫外線B波(UVB)

長時間の日光浴や海水浴などで真っ赤に日焼け(サンバーン)の原因です。エネルギーが強く、肌表面の細胞を傷つけたり炎症を起こすので、皮膚がんやシミの原因になります。

■肌の奥まで届く紫外線A波(UVA)

肌の奥深くまで到達し、じわじわと肌に様々な影響を及ぼします。赤い日焼けが消失した数日後に現れる「黒い日焼け」(サンタン)の原因です。オゾン層を通り抜け易く、紫外線B波の20倍以上も地球に降り注いでいます。雲や窓ガラスを通り抜け、肌の老化(光老化)を引き起こす原因になります。



紫外線対策6カ条

1 外出時間を考える

1日に到達するA波の約50%・B波の60%強が、**朝の10時から夕方4時の間**です。特に紫外線が多い季節には、この時間に屋外で過ごす時間を少なくする生活時間の工夫をしましょう。屋外に出るなら紫外線対策は必須です。

2 日陰を利用しましょう

正午に近い時間帯は特に紫外線に注意が必要で、屋外ではなるべく日陰で過ごすような配慮が大切です。日陰では約50%の紫外線を防ぐことが出来ると言われています。紫外線は空気中で散乱したものや、地面や建物から反射したものもあり、日陰であっても紫外線を常に浴びているので注意しましょう。



3 日傘を使い、帽子をかぶりましょう

帽子のつばの角度が顔を効率よく日陰にする型の帽子を選びましょう。日傘や帽子は太陽からの直接の紫外線は防げますが、大気中で散乱している紫外線までは防ぐことができません。太陽光にさらされる部分は、日焼け止めクリームなどを併用しましょう。



4 袖や襟のついた衣服で覆いましょう

皮膚に到達する紫外線を減らすための衣服として、しっかりした編目の生地を選びましょう。しっかりした織目生地の方が重要です。通気性や吸収性が良く心地よい物を選びましょう。UVカット対応のウエアも効果的です。

5 サングラスをかけましょう

最近増加している老人性の白内障や加齢黄斑変性は長年の間に吸収した紫外線が原因と言われています。サングラスや紫外線カットメガネを適切に使うことで90%カットすることが可能です。強い太陽の光から目を守るためには、顔にフィットしたある程度の大きさを持つメガネが必要です。



6 「日焼け止め」クリームの利用

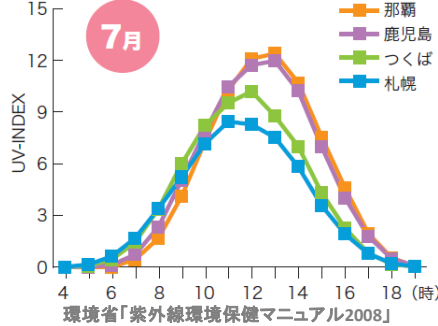
日焼け止めクリームは、正しく塗ると紫外線防止に非常に効果的です。しかし、知らず知らずのうちに落ちてしまっていることが多いので、2~3時間毎に塗り直すことをお勧めします。1回の使用量は顔でクリームタイプは「真珠2つ分」液状タイプは「1円玉2枚分」が目安です。首や腕も忘れずに塗りましょう。子供用の場合は度々塗り直しが難しい事も多いので、直射日光を避ける帽子や衣服と併用して使用しましょう。

おすすめ!



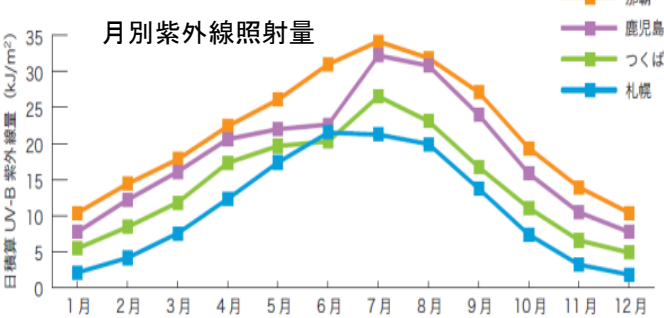
ノブUVスティック・ノブローションEX・ノブUVシールドEX
皮膚科医師推薦のノブスキンケアシリーズの日焼け止め。石けんで落とせて、お子さんも使えます。特に敏感肌の方にお勧めです! スタッフにお問い合わせください。

時刻別紫外線照射強度



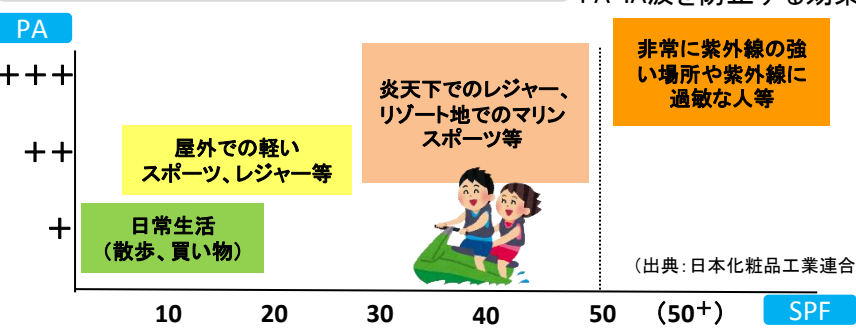
環境省「紫外線環境保健マニュアル2008」

紫外線が強くなるのはいつ?



同じ日本でも南に行くほど紫外線量が多くなり、**5月から9月**にかけての紫外線量が特に多くなっています。6月は既に真夏と同じくらいの紫外線対策が必要です。

日焼け止めに書いてある「SPF」「PA」って何?



(出典: 日本化粧品工業連合会)