

紫外線対策開始！

紫外線とは、英語で「UV (Ultraviolet (ウルトラバイオレット))」といいます。「UVカット」などでよく耳にしますね。最近では、天気予報に登場するようになってきました。夏になれば、「日焼け対策をしないと！」と始める方もいますが、紫外線のピークはもうすぐです。正しい対策を知って、**素肌美人**を目指しましょう★

百害あって一利なし

シミ・シワなど、あらゆる**皮膚老化**を進めるになるだけでなく、**皮膚がん**や**白内障**など原因になります。

紫外線のよいところは、ビタミンDの活性のみで、骨粗鬆症対策として挙げられていますが、必要な量はごく少量です。

ピークは？

夏だけ日焼け止めをぬれば大丈夫とっていませんか？

紫外線のピークは、太陽の位置が高くなる**5～8月**にピークを迎えます。今すぐ**紫外線対策**を始めましょう！

日焼けは肌だけ？

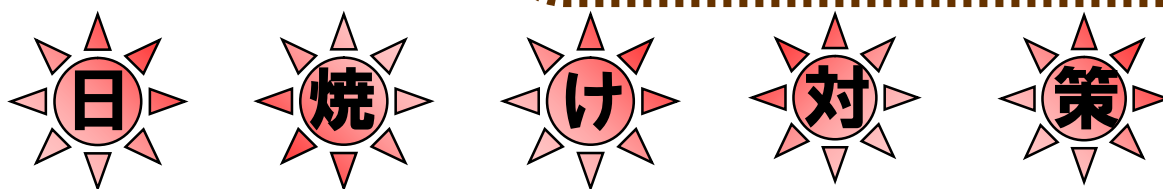
肌と同じように**髪の毛**や**目**も紫外線のダメージを受けます。髪の毛は、日焼けすると枝毛や切れ毛などをおこします。また目は、白内障の原因にもなります。帽子やサングラスなどでしっかり守りましょう！

くもりの日は大丈夫？

くもっていても紫外線は、雲を通して肌にダメージを与えます。紫外線の量は、晴れの日の7割くらいと言われています。天気に関わらず、紫外線対策は万全で出かけましょう！

メラニンって？

メラニンは、**紫外線から守る**大切な働きをする色素です。もしメラニン色素がなければ、紫外線が皮膚の奥深くまで入り込み、ちょっと紫外線を浴びただけで、水ぶくれや炎症を起こすことになります。日焼けして赤くなった皮膚がだんだん褐色に変わっていきますが、これは色素細胞が新しいメラニンを作ったためです。“メラニン”って聞くとシミなど悪いイメージの方が強いかもしれませんが、上手に付き合うことが大事なんです☆



予 防 法

●日傘、サングラス、帽子、袖・襟のある衣服

●日焼け止めの選び方



SPF	PA	目的
～20	+	日常生活
20～30	++	屋外でのレジャー&スポーツ
30～50	+++	海水浴&登山

紫外線には、じわじわと黒くさせる（サンタン）A波と、赤くヒリヒリさせる（サンバーン）B波があります。SPFはB波を防ぐ力を、PAはA波を防ぐ力を表しています。

●ビタミンC



抗酸化力があり、紫外線に対する抵抗力をつけるのに役立ちます。

対 処 法

●冷やして、保湿する

やけどと同じように冷やし、洗顔後にはしっかり保湿して乾燥を防ぎましょう！

●食事



ビタミン、ポリフェノールなど**抗酸化物質**を摂る

◎ビタミンA・・・にんじん、ブロッコリーなど

◎ビタミンC・・・さつまいも、柑橘系果物など

◎ビタミンE・・・玄米、大豆、オリーブオイルなど

◎ポリフェノール・・・緑茶、大豆、赤ワインなど

◎リコピン・・・トマト、オレンジ、にんじんなど