



8月に入り、強い日差しと気温の高い日が続いています。私たちの体は、日光にあたる事で骨を作るのに必要なビタミンDを生成したり、体内時計を整える機能があるため日光浴には良い面もあります。

しかし、この時期の強い日差しによる日焼けは肌への負担が大きくシミやしわ、たるみなど肌老化の原因になります。今回は、夏の日差しから肌を守り、健康的な肌を保つための日焼け対策についてご紹介します。



## ◆◇紫外線の種類と日焼け止め選びのポイント◆◇

日焼けの原因である紫外線はUVA・UVB・UVCの3種類に分かれます。

### UVA

太陽から届く紫外線の約9割を占め、皮膚の表面を通り抜け奥深くまで浸透します。皮膚のコラーゲンを壊し、しわ・たるみの原因になります。窓ガラスや雲も突き抜けるため、曇りの日や室内でも注意が必要です。

### UVB

太陽から届く紫外線の約1割と量は少ないですが、皮膚への作用が強く、短時間でも皮膚を赤く炎症させ、シミ、そばかすの原因になります。

### UVC

最も有害な紫外線です。オゾン層によって吸収されるため地上まで届くことはありませんでしたが、近年、オゾン層破壊によってその危険性が心配されています。

日焼け止めは紫外線UVAとUVBを防ぐためにあり、その指標となるのが日焼け止めに表示されている「PA」と「SPF」です。PAは紫外線UVAを防ぐ効果を示し、「+」の数が多いほど防御効果があります。SPFは紫外線UVBを防ぐ効果を示し、**数値が大きいほど効果は高くなります。**

SPF50+ PA++++	非常に紫外線の強い場所や、紫外線に特別過敏な人
SPF30~50 PA+++~++++	強い紫外線に長時間さらされる場合、炎天下でのレジャー、マリンスポーツ等
SPF10~30 PA++以上	屋外での軽いスポーツ・レジャー等
SPF10前後 PA+程度	散歩、買い物、洗濯物干しなど日常生活

用途に合わせて日焼け止めを選び、使い分けすることをお勧めします。また、日焼け止めは汗や皮脂の影響で落ちてしまうため、2~3時間置きに定期的に塗り直すことより効果的です。

## ◆◇日焼け止め以外の紫外線対策◆◇

日常生活でも心掛けたい紫外線対策をご紹介します。

### ●帽子や日傘、サングラスを使用しましょう

サングラスを使用することで紫外線が目に入るのを防ぎ、紫外線が原因となる目のトラブルの予防にも繋がります。また、帽子は顔や髪への紫外線を防ぎ、頭皮へのダメージを減らします。そして、日傘には直射日光を防ぐことで暑さ対策としての効果もあり、紫外線が直接肌にあたるのを防いでくれます。

### ●日陰を利用しましょう

日陰の紫外線量は日向の約50%といわれています。しかし地面や建物からの反射もあるため注意しましょう。

### ●十分な睡眠を取りましょう

睡眠が十分に取れていないと、日焼けによるダメージを回復・修復する成長ホルモンがきちんと生成されず、紫外線から受けたダメージが蓄積されやすくなってしまいます。成長ホルモンの分泌が盛んになるといわれている午後10時~午前2時の間には就寝しましょう。

### ★日焼け対策に効果的な食材を摂りましょう★

日焼け対策には、**トマト**や**サツマイモ**、**かぼちゃ**、**ブロッコリー**などビタミンC・E・Aやリコピン、βカロチンなどを多く含む食材が効果的です。ビタミン類を意識しながらもバランスのよい食事を心掛けましょう。



## ◆◇日焼け後のケア◆◇

日焼けはやけどの一種と考えられているため、まずは皮膚を冷やし、ほてりを鎮めることが大切です。皮膚をこすったりしないよう注意しながら、保冷剤やビニール袋に入れた氷をタオルに包んで冷やしたり、冷たいシャワーをあてて冷やしましょう。

我慢できない痛みがある場合や水ぶくれができた場合、吐き気や頭痛がある場合は必ず病院を受診しましょう。

日焼け後は皮膚だけでなく体の中の水分も減少しています。ミネラルウォーターやスポーツドリンクで体内の水分補給をしましょう。

《今月の担当は皆越です》



全国の医療機関の処方箋を受付けます  
お気軽にご相談ください

## きりん薬局 原田店

熊本県球磨郡多良木町多良木2899

TEL 0966-42-6900

FAX 0966-42-6910