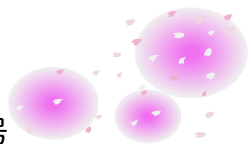


いそファミ通信

4月号



春です。気候もあたたかくなり外を歩くのも心地よい季節となりました。寒い冬はなかなか外出できなかった方も、穏やかな陽気に誘われて散歩など外に出ていく機会がふえるのではないのでしょうか。しかし、みなさん紫外線対策は大丈夫ですか？一番過ごしやすいこの時期は、実は真夏とほぼ同じ量の紫外線が降り注いでいるのです。

紫外線とは・・・

紫外線波長によってA波、B波、C波の三つに分けられます。

A波…波長が長く直接的な攻撃力が比較的弱いですが、じわじわと皮膚の奥まで到達してゆっくりと肌の弾力を保つコラーゲンやエラスチンを変性させていきます。急激な変化はありませんが、長い年月の間にシワ、たるみ、くすみ の原因となります。

B波…比較的波長の短く、量的にはA波の 1/10 程度ですが、皮膚への攻撃は非常に強く、やけどの症状を起こしたり、皮膚表面に近い部分でシミ、ソバカス、カサツキの原因をつくります。

C波…今まで地上には到達しないと考えられていましたが、オゾン層の破壊により南半球の一部の地域で観測されています。紫外線を浴びると乾燥は一層激しく乾燥部分にいろいろな物質が付着したり、紫外線の影響で炎症も強くなります。

ちなみに・・・よく化粧品や日焼け止めに記載されている **SPF 値、PA 値** とは、どういうものかご存じですか？

SPF 値(サン・プロテクション・ファクター)

紫外線B波を防ぐ指数

SPF 1 = 夏の海岸で平均 20 分間日焼けを防ぐ指数。

例 SPF 15 の場合 $20 \times \text{SPF } 15 = 300$ 分 約 5 時間日焼けを防ぐ。

皮膚が弱い方は SPF 値 15~20 がおすすめ。 SPF 値が高すぎるとベタベタした感触でカユミを感じます。低めを使用し、洗顔後塗り直しされ

ることをおすすめいたします。

PA 値

紫外線A波を防ぐ指数

紫外線A波によって肌が黒くなるのにかかる時間をその化粧品を使用した肌とそうでない肌で比較した値。

皮膚だけじゃない！！目も注意！！

私たちが紫外線から受ける様々な悪影響は、必ずしも肌からのものとは限りません。目から吸収する紫外線によって引き起こされるトラブルもたくさんあるんです。

紫外線の大部分はまず角膜で吸収されます。その際、角膜の細胞に活性酸素(体のサビつき要因のひとつ)が発生し細胞を傷つけることにより、様々な目のトラブルの原因となるのです。また、角膜で吸収されなかった残りの紫外線の多くは水晶体で吸収されます。たんぱく質でできている水晶体は、紫外線の影響によって白く濁る原因になるともいわれています。これは、卵の白身に熱を加えると白くなる性質と同じです。

それだけでなく、紫外線が目から入り、目の細胞にダメージを与えると、その刺激によって、脳はメラニンを作るよう指令を出し、肌を黒くする原因となるメラニン色素が増えてしまうのです。

紫外線対策には・・・日傘、帽子、サングラス

日傘：淡い色より濃い色の方が紫外線を遮断してくれます。最近は UV カット加工を施したものが数多くあります。

帽子、サンバイザー：なるべくつばの広いものがおすすめです。

サングラス：サングラスは濃い色だと瞳孔が開き、紫外線の影響を受けやすいため、UV カット仕様の薄い色のものを選びましょう。