

いそファミ通信

8月号



この時期は紫外線が強く、皮膚は肌の水分が失われて表皮が剥がれやすくなっています。そのまま紫外線を浴び続けると次第に角質層が肥厚して肌から透明感が失われていきます。真皮中の弾力を保つコラーゲン線維を変質させるためしわが発生します。同時に基底層では紫外線によって多量のメラニン色素が作り出されこれがシミやソバカス、くすみの原因となります。お肌のトラブルに深く関わっている夏の紫外線対策で秋の肌は決まります。肌の健康を保つためにも紫外線カットに心がけましょう。

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。

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。

PA値

紫外線A波を防ぐ指数

UVA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。

紫外線対策

☆窓の近くで家事をする場合、分厚いカーテンをひきましょう。

屋内でも窓の近くではガラスを透して 8 割近くの紫外線が肌に届きます。薄い生地より分厚い生地、薄い色より濃い色のカーテンの方が紫外線をとおしにくいのです。

☆外出の際、サンスクリーンを塗っておきましょう。短時間の外出とあなどらず、日傘をさしたり、つばの広い帽子を深くかぶりましょう。ただし、レースの隙間から紫外線がこぼれるような素材は避けて下さい。

☆髪や唇のケアも忘れずにしましょう。非常にデリケートな部分です。それでいて紫外線のダメージをいつも直接受けています。リップ用のサンスクリーンやサンスクリーン効果のあるヘアケア剤を利用されると良いでしょう。ただしヘアケア剤使用の際、顔につかないようにしましょう。

☆湿疹がみられる時はUVカットクリームをつけると荒れることがあります。湿疹が治ってから使用しましょう。また、アトピー性皮膚炎の方はなるべくSPF値の低いものをおすすめいたします。

☆紫外線を受けすぎると免疫力が低下しヘルペス(単純・帯状)にかかりやすくなります。おいしいものをたくさん食べてたっぷりと休息をとみましょう。

日焼けしてしまったら・・・

赤みがあったり、ほてっている間は、冷やして炎症を鎮めましょう。ダメージを受けた皮膚は大変乾燥しています。保湿をしっかりして下さい。数日たつと、日焼けが強かった皮膚の剥離がはじまりますが無理に剥がさないようにしましょう。