



トピックス

5月の紫外線は真夏より強い！

紫外線の脅威



紫外線にはUVAとUVB（A波・B波）があり、このうちUVAは肌のより深い部分（真皮の部分）まで到達しコラーゲンにダメージを与え、メラニンが黒色に変化させてシミの原因を作ります。

また紫外線によって体内で発生する活性酸素は、細胞を酸化させ肌老化を促進させてしまいます。このような紫外線によるダメージを光老化とよんでいます。肌老化は90%が紫外線の影響といわれています。できるだけ紫外線を浴びないようにするのが賢明です。

5月は7月、8月以上の紫外線量

紫外線の“量”は、意外にも過ごしやすい気候の春に多いのです。UVAに関しては、真夏の7月、8月よりも5月が、年間で最も紫外線量が多いというデータがでています。これは、梅雨があり雨の多い夏季に比べ、晴天が多く雨の少ない5月は日照時間も長いので、紫外線量が多くなります。季節や気温にとらわれずに、日照を意識して紫外線対策をすることが必要です。



シミを防ぎ、できにくくする

紫外線対策は日焼け止めが第一ですが、どんなに防御しても完全に紫外線をシャットアウトすることはできず、毎日必ず影響を受けています。そのため、スキンケアでも対策をすることが必須です。紫外線の「少しずつの蓄積」をしないように、毎日その都度スキンケアで対処しておきましょう。

毎日取り入れるビタミン

ビタミンCは美白効果のほかにも＜抗酸化作用＞＜抗炎症作用＞など紫外線の影響を多面的にケアすることができる優秀な美肌成分です。体内で生成することができないうえ、食品などで取っても皮膚までは到達することが難しいので、化粧品で毎日とり入れることが必要です。

ちよつと紹介

5月から始める熱中症対策!!

熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。特に5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。熱中症とは、暑さが原因で起こる体調不良の総称です。私たちの体温は37度前後のとても狭い範囲に調整をして生命を維持しています。しかし、熱の産出と放散のバランスが崩れると体温が急激に上昇して、さまざまな症状が起こります。熱中症の予防法についてご紹介します。

- ① ゆったりとした通気の良い服で暑さ調整する。
- ② 日傘や帽子で直射日光を避ける。
- ③ 意識的に水分をとる。
- ④ 暑い日は頑張りすぎない。
- ⑤ 十分な水分をとる。

