



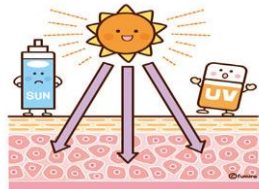
紫外線対策



日焼け止めについて

●SPF とは (SPF 1~50)

肌に赤みを起こすといわれている UV-B を防ぐ数値の大きさ



●PA とは (PA+, ++, +++, +++)

肌を黒くするといわれている UV-A を防ぐ数値の大きさ



大は小を兼ねると言いますが、ついつい**最高値の日焼け止め SPF50、PA++++**を選んでいませんか？

もちろん SPF、PA の値に比例して効果も期待できるのですが、同時に肌への負担も大きくなります。

また、皮膚の薄さや皮脂腺の数によって「顔用」「体用」が分かれています。

レジャー用なのか、普段使いなのか、塗る場所によっても使い分けることをお勧めします。

また、強さに関係なく2時間程度での塗りなおしが推奨されています。

強い効果のある日焼け止めを使い、肌が荒れてバリア機能が低下してしまいますと本末転倒なのでご注意ください。



シーン	SPF	PA
日常生活	10~20	+~++
軽いスポーツやレジャー	20~30	++~+++
炎天下でのレジャー	30~	+++~++++
スキー場や海水浴	50~	++++

では、紫外線は悪いことばかりなのでしょうか？いいえ、紫外線にもちゃんとメリットがあります。

紫外線のメリット

●殺菌効果

お布団や洗濯物を天日に干すと雑菌を退治してくれるので、部屋干しのような嫌な臭いが残りません。

●血行促進、新陳代謝の促進、免疫力を高める効果

体内時計を正常化し、睡眠・食欲・気分などの生体リズムを整えてくれます。

うつ病や認知症の予防効果についても研究が進められています。



●活性型ビタミンDの生成

動物の皮膚が紫外線を浴びることによって作られます。

ビタミンDは骨の形成や代謝に大きく関わっており、不足すると骨粗鬆症の原因にもなります。

おすすめの日光浴

体に必要な活性型ビタミンDの生成には、

ハガキ1枚分の面積の皮膚に10分間の日光浴といわれています。

朝日が昇ってから午前9時までの間に降り注ぐ紫外線がもっとも効果的です。

日光浴の習慣をつけて気持ちのよい1日をお過ごしくださいね。

