



皮膚細胞を守るため紫外線を阻止しようと増えるメラニン色素ですが、これが過剰に生成され肌に沈着する事によって色は黒くなってしまう上、シミも出来やすくなります。

さらに紫外線が真皮に届いてしまうと、コラーゲンなどの成分を損なう酵素が生成されてしまうため、シワも出来てしまうのです。また皮膚細胞に吸収されると皮膚がん発症の原因にもなるとも言われています。

影響を受けるのは肌だけではなく、髪・目・また体全体としても免疫力の低下に繋がる事もあるそうです。怖いですね。

まずは防止する事が大切

やはり日焼けはしない事に限ります。それにはまず防止する事が必要です。まずは日焼け止め化粧品を使用しましょう。化粧品にはSPF・PAという数値が書いてありますね。SPFは紫外線のうちUVBを防ぐ効果の数値、PAはUVAを防ぐ効果の数値です。これは日常生活で使うものか炎天下の環境で使うものかなどシチュエーションによって使い分けるのがお勧めです。直接塗るものから、ご自身の肌に合うものを選ぶのも大切です。

食事で日焼けトラブルの解消を促す事が出来るってご存知でしたか。まずはビタミンC摂取がお勧めです。レモンなど柑橘類やトマトなど野菜にも含まれ

食事で日焼けトラブル解消?!

それでも日焼けしてしまった場合は、まず冷やしましょう。冷たい濡れタオルやビニール袋に入れた氷を使って冷やして下さい。次に低刺激性化粧水でお肌につぶり水分補給をして整えたら乳液などで保湿しましょう。但し、真っ赤になりヒリヒリ痛み続けるような重度の日焼けは、早めに皮膚科で診断を受けましょう。

日焼けしてしまったら・・・

ほかには日傘や帽子、UVカット仕様の洋服を選ぶなどもありますね。また、目にはサングラスを。濃い色のものを使用している方も多いですが、実は薄めの色のほうが良いそうです。濃い色だと視界が悪くなる為瞳孔が開き、横から散乱紫外線が入り込んでいますそうです。ご注意ください。

日焼けしたらお風呂も注意を

日焼け後はお風呂に入る時も注意が必要です。シャワーは低めの温度で、刺激の少ないボディシャンプーを使用するのがお勧めです。ナイロンタオルは使用厳禁です。浸かるのもぬるま湯にして、お風呂上がりにはお肌の水分補給と保湿を忘れずに。

いかがでしたか

夏のレジャーを楽しむためにも日焼け対策は大切。万全を期して思いっきり楽しみましょう。



この夏も紫外線に負けない! 日焼けの 予防と対策

梅雨が明けると、また暑い夏がやってきます。プールに海水浴など外レジャーが楽しい季節です。

でもうっかりすると顔も体も真っ黒。

そしてやがて後悔とともにシミが残ってしまった、なんて事になりかねません。そこで今回はあらためて日焼けの予防や対策について復習してみましょう。



**今年もバッチリですか?
あなたの日焼け防止対策**

最近紫外線対策や日焼け止め用の商品がさらに多くなっていますね。日焼け止めだけでも様々なタイプがあります。それだけ皆さんの関心も強いと思うので気を付けていらつしやる方も多いと思いますが、まずは日焼けのメカニズムとそれが引き起こす状態をおさらいしましょう。

**紫外線と戦うメラニン色素
過剰な生成が
肌トラブルの原因に**

肌は表皮・真皮・皮下組織の3層に分かれています。太陽光線の中で肌に影響を与える紫外線が肌に当たると、まず表皮の一番外側にある角質層が紫外線の内部侵入を防ぐために反射します。その角質層を潜り抜けてしまった紫外線は、表皮の内側にある基底層の細胞内に点在する「メラノサイト」がメラニン色素を生成して紫外線を吸収することで真皮へ侵入する事を防いでいるのです。