



スキンケアのヒント ～紫外線から肌を守ります～

紫外線は1年間の中で7月8月にもっとも多くなります。
また9月は夏真っ盛りの7・8月に比べると紫外線量は減少しますが、
まだまだ注意が必要な季節です。

●紫外線によって肌はどんなダメージを受ける？

紫外線は『UV-A』『UV-B』『UV-C』の3種類に分類され、それぞれ波長が異なります。
なかでも短波長紫外線と呼ばれるUV-Cは、そのほとんどがオゾン層に吸収され、地表には届かないため、人間の肌に影響はありません。
一方、長波長紫外線であるUV-Aと中波長紫外線であるUV-Bは地表に到達し、肌にさまざまな悪影響を及ぼします。
UV-A、UV-Bが肌にもたらす作用は下記の通りです。

UV-A波 (長波長紫外線)

UV-B波 (短波長紫外線)

メラニン色素を酸化させ肌を黒くする
「サンタン」
シワやたるみを作る = 光老化の要因

肌にやけどのような炎症を起こす
「サンバーン」
シミなどの色素沈着や皮膚がんの発生に関与

●最大値は春から夏にかけて
冬の最も少ないときでも、最大時の
1 / 3程度の量が降り注いでいる

●表皮だけを強烈に傷め被曝量が
多過ぎると火傷症状を起こす
(真皮層までは侵入しない)

●硝子を通過するため、
窓辺の明るいところは要注意

●最大値は春から夏にかけて
冬には1/4程度になる
(冬に肌が赤くならないのはこのため)

●皮膚に急性反応が生じないため、
油断して長時間の被曝に気づかない
紫外線とも言える

●屋内の場合、硝子をほとんど
通過できない

●波長が短いため乱反射し、
日陰にいても被曝量が
多いのが特徴



医療情報を
“もっと” 手軽に **“GET!”**
LINE インスタ登録してね!
みんなの健康塾ちゃんねる



公式LINE
友だち登録は
こちらから!



公式Instagram
フォローはこちらから!

●効果的なUVケアをするためのポイント

屋外にいる場合、私たちは上空から地上に向かう紫外線だけでなく、地面で反射された紫外線も浴びています。上からの日差しを防ぐ帽子や日傘だけでなく、地面から反射する紫外線にも気をつけながら、対策をとる必要があります。では具体的にどのような紫外線対策をすればいいのでしょうか？6つのポイントをご紹介します！

①屋外活動の時間を調整する

1日の中でとくに紫外線量が多くなる、10時から14時の間は外出は要注意です。



**不要不急の
外出は
控えてください**

②日陰を利用する

日陰は日向の約50%の紫外線量です。屋外活動の際はできるだけ日陰を利用するようにしましょう。



③できるだけ肌の露出を少なくする

長袖の衣類の着用や「ストール」、「アームカバー」などを使い、できるだけ肌の露出をさげましょう。

④帽子を着用し、日傘をさす

外出の際は、帽子をかぶるようにしましょう。また歩行時などは日傘をさすと効果的です。



⑤サングラスをかける

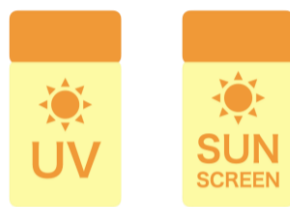
紫外線は私たちの目にも影響を及ぼします。ファッションとしてだけでなく、健康のためにサングラスをかける習慣をつけましょう。市販のサングラスにはUVカット仕様のものでないものがあります。UVカット仕様でないサングラスの場合、瞳が暗くなることで瞳孔が広がり、逆に紫外線の吸収量を増加させてしまう可能性があると言われています。サングラスを購入する際は、UVカット加工が施されているものを選びましょう。

⑥日焼け止めを使用する

顔などの衣類で覆えない部分は日焼け止めを活用しましょう。日焼け止めは「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」を使って紫外線を予防する、2種類に分けられます。



●日焼け止めの選び方



夏の日焼け止め選びについて基本的なポイントは、PA (Protection Grade of UVA) とSPF (Sun Protection Factor) の数値を理解し、肌に合ったタイプを選ぶことが大切です。

紫外線波	PA (Protection Grade of UVA)	SPF (Sun Protection Factor)
指数	+ ~ + + + +	1 ~ 10
効果	<p>紫外線 A 波 (UVA) を防ぐ指標</p> <p>PA+ 「効果がある」 PA++ 「効果がかかなりある」 PA+++ 「効果が非常にある」 PA++++ 「効果がきわめて高い」 ことを示す</p>	<p>紫外線 B 波 (UVB) を防ぐ指標</p> <p>SPFの数値が大きいほど防止効果の持続時間が長くなる。 SPF30なら約10時間、SPF50なら約16時間程度が目安です。</p> <p>※但し、実際には汗や水で効果が減少する為、2~3時間おきに塗り直すことが理想的</p>

●日焼け止めはSPFやPAが高いほうが良いの？

SPFやPAが高い



あらゆる面において優れた商品

皮膚障害

を招く場合もあり
合わない場合もある



敏感肌の方、治療によりお肌が弱くなっている方には「紫外線吸収剤フリー」または「ノンケミカル」と表記されたものがお勧めです！
マリンスポーツ用、汗をかく夏場用などは「ウォータープルーフ」「UV耐水性」表記があるものを選びましょう！
化粧のしやすさを重視するならジェル、化粧の上から塗り直すならパウダーがおすすめです！



夏バテ予防おすすめレシピ4選！

夏バテ予防のためにはこれらの栄養を意識しましょう！

- ① ビタミンB群の補給
- ② たんぱく質の確保
- ③ ミネラルの補給
- ④ ビタミンCの補給

① 手作り 玉ねぎドレッシング

- ・玉ねぎ小 1個
- ・にんにく 1片
- ・サラダ油 カップ1/3
- ・みりんカップ 1/3
- ・酢カップ 1/3
- ・しょうゆ カップ1/3

【作り方】

- ①玉ねぎ、にんにくをすりおろす（半分荒ミジンも可）
- ②みりんは煮切っておき すべてを混ぜ合わせる
- ③清潔な密閉容器に入れ 冷蔵庫で保管



② 枝豆ツナマヨひじき

【材 料】2人分

- ・枝豆（冷凍）150g
- ・ひじき 大さじ1
- ・ツナ缶 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・麵つゆ 小さじ2
- ・すりごま 大さじ1

【作り方】

- ・枝豆は解凍し さやから出しておく（ツナ缶は油をきっておく）
- ・ひじきは戻し ラップをかけて電子レンジで加熱 水気を切る
- ・調味料と和えて出来上がり



③ 鶏レバピー炒め

【材 料】2人分

- ・鶏レバー 100g
- ・しょう油 大さじ1弱
- ・おろし生姜 少々
- ・片栗粉 大さじ3
- ・ピーマン 3~4個
- ・炒め油 大さじ2
- ・七味唐辛子 適量

【合わせ調味料】

- ・味噌 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・おろしニンニク 小さじ1/3
- ・おろし生姜 小さじ1

【作り方】

- ・鶏レバーは水洗いし 臭み抜きし しょう油とおろし生姜で下味
- ・ピーマンは縦半分にしヘタを取り 5~7mm幅に切っておく
- ・フライパンに油を熱して 片栗粉をまぶしたレバーを並べる 両面を弱火で焦げないようにシッカリ焼く ピーマンを加え炒める 火が通ったら合わせ調味料を加える お好みで七味唐辛子を！



④ 梅オクラそうめん

【材 料】2人分

- ・オクラ 10本
- ・梅干し 1個
- ・にんにく 1片
- ・そうめん 2束
- ・麵つゆ 200ml
- ・きざみのり 適量

【作り方】

- ・オクラは茹でて、みじん切り。梅干しは種とりと、みじん切り。
- ・ニンニクは卸して混ぜる。
- ・麵をゆで盛り付け、海苔をかけて 出来上がり！



《参考》ビタミンB群を多く含む食材

- ◇Vt.B1・・・豚肉、うなぎ、ゴマ、玄米 など
- ◇Vt.B2・・・レバー、ブロッコリー
- ◇Vt.B6・・・レバー、赤身の魚
- ◇Vt.B12・・・貝類（アサリ、牡蠣、シジミ）