

こんにちは！なんだか急に気温があがり暑い日が増えてきましたね！！今年の夏は去年並みに暑くなるのかな？と不安になります。早くから暑さ対策を考えないと大変になりそうな気が……。そして、すでに日差しもきつい！という事で、今回は、老若男女が気を付けておきたい【紫外線とお肌】についてのお話です。

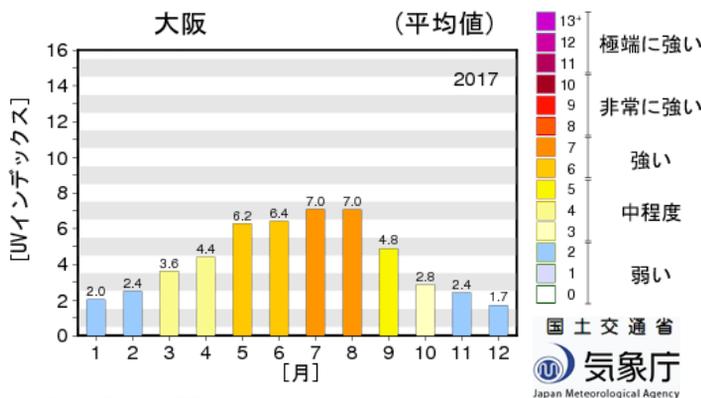


## 紫外線対策大丈夫ですか？

6月の“紫外線量”はもう夏と同じですよ！

紫外線とは、地球に到達する太陽光線のうち、波長が短く、エネルギーの高い光を指します。UVというのは、紫外線を英語でいったultra violetの略です。紫外線はUV-A、UV-B、UV-Cの3種類に分けられ、そのうちA、B波が地球に届きます。

紫外線と言えば太陽が照りつける夏のイメージですが、1年を通して降り注いでおり、特に5月から急激に増えているのです。美容や健康に影響する紫外線は、この時期から対策が必要になってきます。



## 日焼けはやけど

日焼けで皮膚がんになる事も・・・

日焼けは、紫外線によるやけどで「日光皮膚炎」とも呼ばれます。

紫外線にあたって、赤くなったりかゆくなったりしながらも、1週間程度で皮膚が茶色くなって剥けるような日焼けは、やけどの深度の分類では「1度のやけど」です。また紫外線で、老化の進行を早めたりすることもあります。

### ◆肌への影響【シミ・しわ・たるみ皮膚がんなど】

紫外線は皮膚の細胞にダメージを与えて、シミやしわなどの原因になります。これらを「光老化」と言い、最近では慢性の紫外線障害として区別されています。

最も怖いのが紫外線による「皮膚がん」です。皮膚細胞のDNAが紫外線を吸収し、そのエネルギーによりDNAの一部が損傷します。傷ついたDNAは修復されますが、何度も傷つけられると修復の過程でエラーを起こし、がん化を引き起こすと考えられています。

### ◆目への影響【角膜炎・白内障・翼状片など】

目に強い紫外線を浴びてしまうと、黒目の表面に傷が付き炎症が起こり、充血や目の痛みなどの症状が現れる「紫外線角膜炎」になります。

また、紫外線によって目の中の水晶体のたんぱく質に変化が起こると「白内障」になり、症状が重症化していくと失明の危険性もあります。

紫外線はその他にも様々な眼病を引き起こす原因になるため、目を守る対策も大切です。

## 紫外線対策のマストアイテムはやっぱりこれ！

### 日焼け止めクリーム！

帽子や日傘などの紫外線防止アイテムの活用はもちろんですがそれだけではカバーすることが出来ない、顔や手などの素肌にはやはり日焼け止めクリームが一番有効です。汗やこすれなどで時間と共に落ちていくので小まめに塗り直す事を心掛けましょう。



### SPF (Sun Protection Factory) とは・・・

「紫外線防御係数」という意味で日焼けや皮膚がんの原因となるUV-Bを、どれだけの時間防ぐ事ができるか示したものです。

### PA (Protection grade of UVA) とは・・・

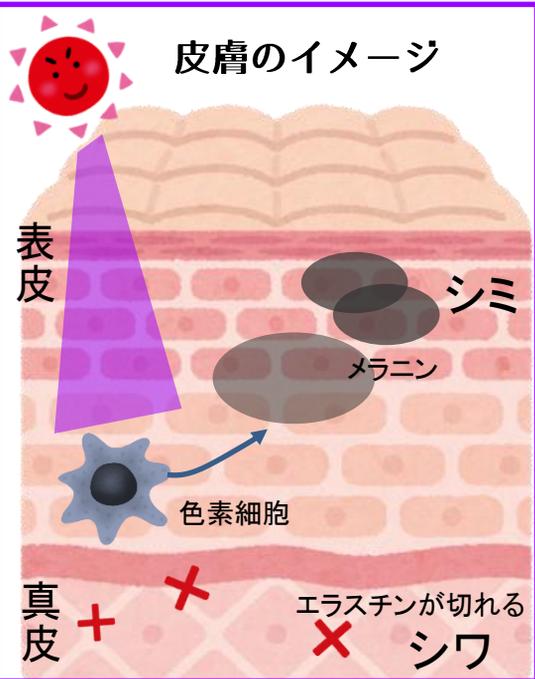
主に肌が褐色になるのを防ぐことと、シミやたるみなどの光老化の原因となるUV-Aを防ぐ目安を表しています。

シミ・シワ・たるみ



# 老け顔の最大の敵は紫外線

## 皮膚のイメージ



日焼けによるシミは表皮で**メラニン**が生成・蓄積されることによって発生します。

できる場所は顔、手の甲、腕など日光がよく当たる部分となります。早ければ20代からでき、60代では大きさや数に違いはあるものの、たいいていの人にできます。

メラニンとは紫外線から表皮細胞のDNAを守るため基底層に分布する色素細胞(メラノサイト)がつくる色素です。メラニンには紫外線を吸収する働きがあるので皮膚が黒くなるのは、もともと紫外線から体を守るためなのです。

日焼けなどでメラノサイトから受け取った表皮細胞内のメラニンは**約28~42日間のターンオーバー**の周期で、角質と一緒に剥がれ落ちます。ところが、紫外線を長く浴び続けると、メラノサイトが活性化して過剰にメラニンを作り続ける状態となり、シミが増えていくのです。

シワやタルミは真皮の中のコラーゲンとエラスチンが関係しています。コラーゲンは真皮の約9割を占めています。エラスチンはコラーゲンをたがのように束ねる役割をしていて、この2つはお互い結びついて皮膚の弾力を支えています。どちらも、新しく作り替わりますが、変性して生まれ変わりの回数は減っていきます。それがタルミの原因となり、**エラスチンが断裂すると深いシワ**になります。

## お肌を健康にするセルフケアの5つのポイント

### ①洗いすぎない

洗いすぎて皮膚の保湿力が落ちる場合もあります。ゴシゴシと洗いすぎも皮膚へのダメージなり要注意!



### ②適度な運動

有酸素運動がお勧め  
手軽に生活に取り入れるには、速足で30分以上歩くのも良いでしょう。



### ③生活習慣に気をつける

深酒・喫煙・寝不足は避けましょう。体内のビタミンが壊れる原因に繋がります。



飲酒と喫煙では、喫煙の方が圧倒的に皮膚に悪い影響をあたえます。皮膚を老化させる外的な要因なのでご注意ください!

### ④ビタミンB2とB6を摂る

ビタミンBで体の内側から保湿力を高める! ただし、一度に大量に食べても体内に蓄積されないの、積極的に取り入れましょう!



### ⑤紫外線を極力避ける

日光を浴びることでビタミンDが生成されますが、日常生活程度で十分。紫外線が皮膚に与えるダメージの方が大きいです。

美容鍼も大好評! 予約受付中!!

## ませ鍼灸整骨院

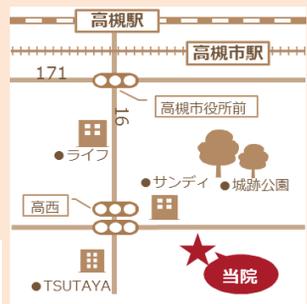
ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

予約  
優先制

072-628-0689

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ城西店のななめ向  
駐車場2台分完備