

早く気づいた
人が勝ち！

老化を招く

紫外線対策

暖かな日差しが心地よくなる季節。
しかし、紫外線もだんだんと強くなる季節です。
早めの対策で肌老化を防ぎましょう。

ダメージを受けない対策を！

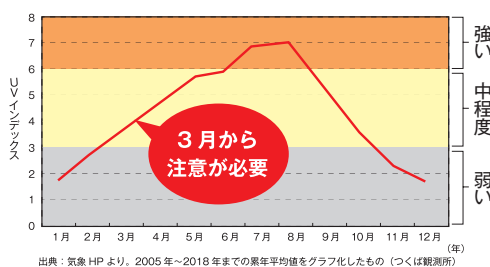
早めの対策が
肝心！

この時季から要注意！
紫外線のケアを！

太陽の光は紫外線や赤外線などいくつかの光が組み合わさってできていますが、紫外線は私たちの肌に強いダメージを与えます。春はまだ日差しが弱いように感じられませんが、紫外線の量は3月頃から急増え始めます。しかも乾燥や、花粉などのアレルギーで肌が敏感になりやすい時季でもあり、春先の肌は紫外線の影響を受けやすい状態になっています。

UVインデックスとは紫外線が人体に及ぼす影響の度合いを示すために紫外線の強さを指標化したものです。環境省は3以上の場合はできるだけ日差しを避けたほうがよいとしています。

1日の最大UVインデックスの年間推移

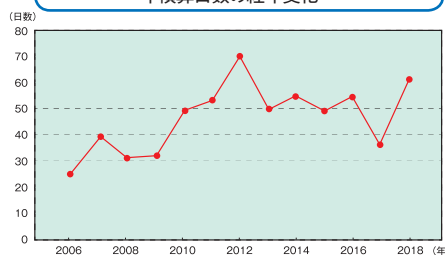


出典：気象HPより、2005年～2018年までの累年平均値をグラフ化したもの（つくば観測所）

紫外線量は年々
増加傾向に

気象庁の観測によると、国内の地表に届く紫外線量は観測開始の1990年以降、増加傾向にあります。オゾン層破壊などが理由とされています。紫外線の種類によっては、窓ガラスを透過して室内に入り込むものもあります。また、アスファルトなどの地面や建物の壁などに反射した紫外線も浴びているので、油断は禁物。この時季からの対策が必要です。

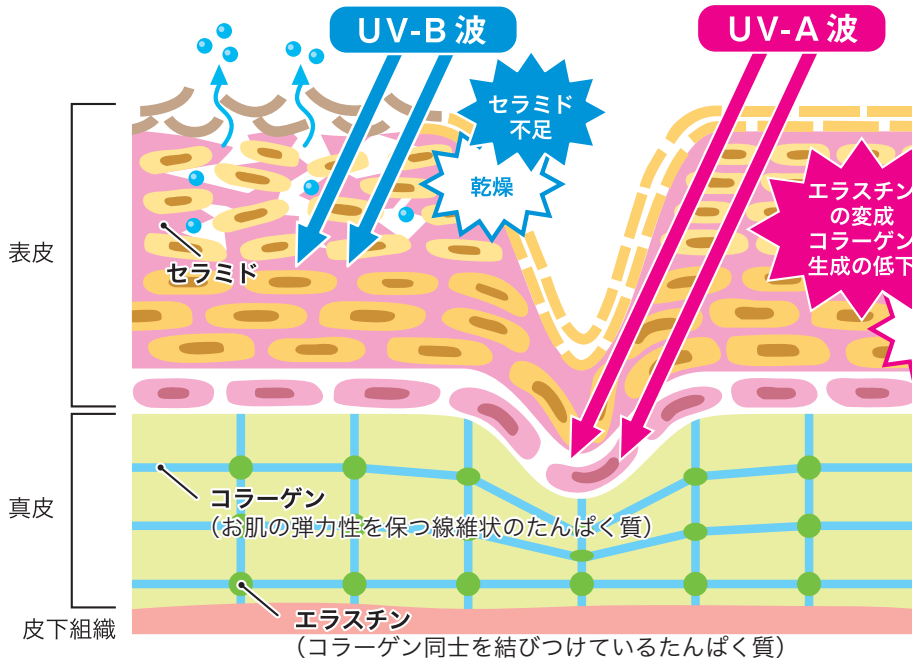
1日の最大UVインデックスが8以上の年積算日数の経年変化



出典：気象HPより、2006年～2018年までの日数をグラフ化したもの（つくば観測所）

UVインデックスが8以上の日は「できるだけ外出を控えたほうがよい」といわれる程、特別な配慮が必要とされるレベル。年々8を超える日数が増加傾向にあります。

UV-AとUV-Bの 受けるダメージ



紫外線は肌の どこにダメージ



UV-Bの特徴

エネルギーが強く皮膚表面の細胞を傷つけセラミドを破壊し、乾燥を招く。屋外での日焼けの主な原因。大量に浴びると赤く炎症を起こす。雲や窓ガラス等で多少さえぎられる。

UV-Aの特徴

エネルギーは弱いがジワジワと肌の奥深くまで差し込んで真皮層のコラーゲン等を破壊し、シワやたるみを引き起こす。曇りの日でも照射量が減らず、窓ガラスをも透過する。

紫外線のことを もっと知ろう

紫外線のことを正しく理解していますか？「今日は暑いから日に焼けそう」「今日はまぶしくないから大丈夫」という考えはどちらも間違っています。「暑い」と感じるのは赤外線によるもので、「まぶしい」と感じるのは可視光線。どちらも紫外線ではありません。紫外線は暑くもまぶしくもないので、実感がなく、うっかり浴びてしまつのです。

地上に届く紫外線はA波とB波の2種類に分けられ、それぞれに特徴があります。B波はよりエネルギーが強く、古くからその弊害が知られていました。しかし、A波のほうも肌の奥深くまで影響を及ぼすことが知られてきた為、A波とB波両方に対しての対策が必要です。



外から！

紫外線が直接肌に 触れない工夫を！



紫外線対策で大切なのが予防と回復です。外からの対策は、肌に紫外線が直接届かないようにするもので、防対策といえるもの。

日傘や帽子、手袋、サングラスなどでガードし、日焼け止めクリームも必須です。それら紫外線対策グッズには「SPF」や「PA」表示が付いていて、選ぶときの判断基準となります。

日傘や帽子で、ガード



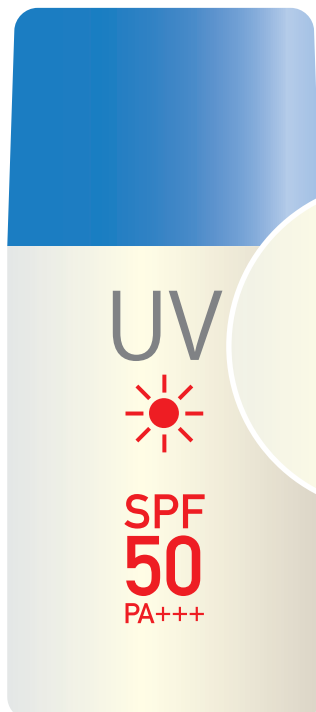
老化を招く

内と外、ダブルケア

紫外線をブロック！

外から

『SPF』表示と『PA』表示の見方



『SPF』表示の見方

SPFはUV-B波をカットする力を示す
赤くなってヒリヒリする状態が始まるまでの時間を何倍に延ばすことができるかの目安。これは約50倍延ばすことができるという意味。

『PA』表示の見方

PAはUV-A波をカットする力を示す

- PA++++ ……極めて高い効果がある
- PA+++ ……非常に効果がある
- PA++ ……かなり効果がある
- PA+ ……効果がある



UV対策

内から！

紫外線に抵抗できる 栄養成分を補給



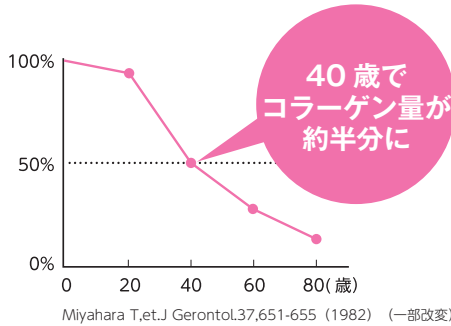
老化を招く

内と外、ダブルケア

紫外線をケア！

内から

〈年齢とコラーゲン量〉



コラーゲンの味方！

ビタミンC

コラーゲン合成を促す特殊なアミノ酸は、酵素がないと合成されない。その酵素はビタミンCが必要。その為コラーゲン合成にはビタミンCが不可欠。

肌のハリ・ツヤを維持

コラーゲン

真皮を構成するたんぱく質の約7割がコラーゲン。編み目のように張りめぐらされ、肌のハリ・ツヤを維持。紫外線を浴びると、加齢によるコラーゲンの減少を加速させるだけでなく、新しいコラーゲンが合成されにくくなる。健康な肌のためにも毎日補うことが大切。

天然保湿成分

セラミド

皮膚の表面「表皮」のバリア機能を支える天然保湿成分で、紫外線や細菌、アレルギー源などの刺激から肌を守る。みずみずしい潤いを保つ為にセメントのような役目をしている。

肌の弾力に不可欠

エラスチン

コラーゲン同士を結びつける働きをし、肌の弾力に不可欠なたんぱく質。ゴムのように伸縮し、皮膚の真皮や血管、靱帯など、体内で弾力や伸縮に必要とされている組織に存在し、弾力線維とも呼ばれている。