

今回のテーマ  
**紫外線対策**  
~体の中からも紫外線対策をしよう!~



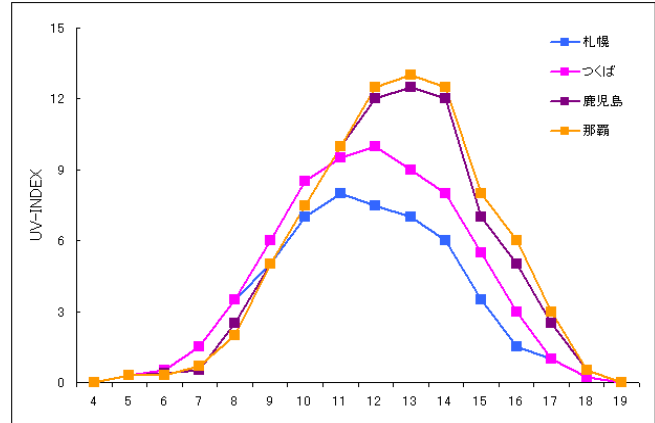
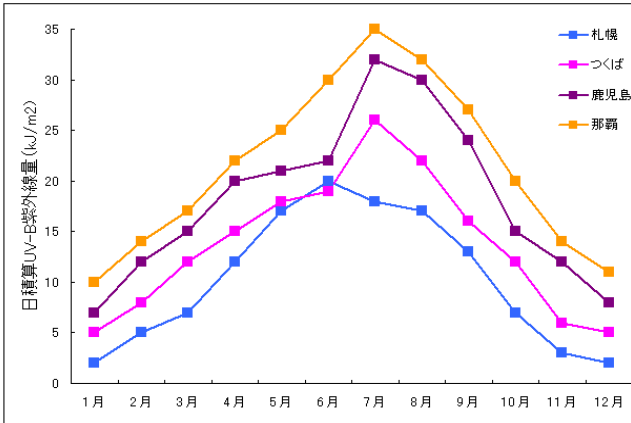
春といえば、太陽が輝きを増し、木々が芽吹き始める素晴らしい季節です。しかし、その輝きと共に私たちのお肌を痛めつける「紫外線」が強くなる時期でもあります。紫外線は、晴れの日も曇りの日も雨の日も一年中、地上に降り注いでいますが、春先から徐々に強くなっていきます。また、冬にダメージを受けた肌に、さらに紫外線によるダメージが加わると、お肌への被害は相当のものです。そうならない為にも、しっかりとケアをし、また太陽と上手く付き合っていくことが重要になってきます。

## 紫外線とは？

我々が日々浴びている紫外線は、紫外線A波(UVA)と紫外線B波(UVB)の2種類です。UVAは「生活紫外線」と言われ、たとえ家の中にいても、曇っていても雨が降っていても関係なく、どこまでも浸透してくる無敵の紫外線です。気が付いたら量やカーテンが変色していたというのは、このUVAの影響です。UVBは「レジャー紫外線」とも言われ、量は少ないですが一番危険な日焼けの原因となります。

## 1年の中で一番紫外線が強いのはいつ？

地上に届く紫外線の強さは、地球から太陽までの距離ではなく、太陽光線が通る大気層の厚さによって決まります。一年の中で紫外線がもっとも強いのは、夏至をはさんだ4月～9月です。気温もそれほど高くなく、日差しもあまり強く感じない春先は要注意です。一日の中で紫外線が最も強い時間帯は、午前9時過ぎから午後3時までで、もっとも強いのはお昼の12時ごろです。また、曇りといって油断してはいけません！曇りの日も晴れの日の約6割も降りそそいでいます。



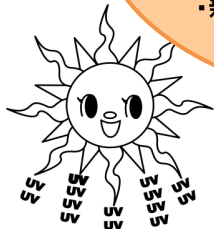
## 紫外線の影響

### 良い影響

- ・生態リズムの調整
- ・内臓を活発にする
- ・神経、筋肉をリラックスさせる
- ・植物を育てる(光合成)
- ・ビタミンD生成
- ・カルシウムの吸収アップ
- ・新陳代謝の促進

### 悪い影響

- ・日焼けを引き起こす
- ・シミ、シワの原因になりやすい
- ・皮膚ガンの原因になりやすい
- ・免疫力の低下
- ・DNAを傷つける
- ・肌荒れの原因になりやすい



上記に挙げたように、紫外線は良い面も悪い面も持っています。その為には、相手のことをよく知り、よく理解し、仲良く生活していく方法を見つけ付き合っていきましょう。そして、紫外線は外側からのケアだけでなく、内側からのケアも重要となる事を覚えておきましょう。

# 紫外線防止対策



紫外線の影響は、地域や個人によって異なりますが、紫外線の影響が強いと考えられる場合には、状況に応じて、対策を行うことが効果的です。

## ～外側からのケア～

- ① 紫外線の強い時間帯の外出を避ける
- ② 日陰を利用する
- ③ 日傘を使う、帽子をかぶる
- ④ 衣服で覆う
- ⑤ サングラスをかける
- ⑥ 日焼け止めを上手に使う

## ～内側からのケア～

弱い日焼け止めでも十分効果を出せるようにするためには、体の内からの紫外線対策が重要になってきます。下記の食品も含めて他の栄養素も不足しないように、バランスよく食べることが大切です。

### ビタミンC

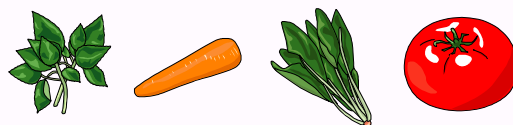
シミの原因であるメラニンの生成・沈着を防ぐ



ブロッコリー・じゃがいも・カラーピーマン・キウイフルーツ・イチゴ・オレンジetc

### ビタミンA

皮膚の新陳代謝を促進し、日焼けを遅らせる



モロヘイヤ・ニンジン・ホウレン草・トマトetc

### ビタミンE

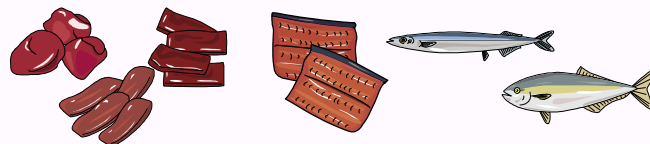
皮膚の新陳代謝を促進し、老化を抑える



アボカド・かぼちゃ・うなぎ・アーモンドetc

### ビタミンB2

皮膚の細胞を活発にし、新陳代謝を高める



豚・牛・鶏レバー、うなぎ、いわし、ぶりetc

### β-カロテン

皮膚の免疫機能やバリア機能を維持する



モロヘイヤ、かぼちゃ、人参、春菊、小松菜etc

日焼けをして肌がヒリヒリするのは、やけどと同じで、炎症をおこしているためです。流水や、冷蔵庫で冷やしたぬれタオルなどで患部をおさえ、30分以上冷やしましょう。それでも強い痛みがある場合には、早めに皮膚科を受診しましょう。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士：柴田・植田・宇根・佐々木・篠田・清水・新川・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)

