

# 「肌を守ろう!! 紫外線対策」

一年のうち紫外線が最も多いのは、4月～9月です。本格的な夏を迎える前に、皆さんはどのような紫外線対策をされていますか？

「紫外線対策」というと日焼けを気にする女性だけのものと思われがちですが、紫外線が肌へ与える影響は日焼けだけではありません。肌の老化を早め、しみやしわ、そばかすの原因となるばかりでなく、皮膚がんをはじめとしたさまざまな疾患との関連もわかってきています。したがって、老若男女問わず自分の肌を守るためには「紫外線対策」が重要なのです。

紫外線は地面の反射や空気中の埃などが原因で散乱します。そのため、直射日光を浴びなくても影響を受けてしまいます。

## 【紫外線対策のポイント】

### ①日焼け止めをしっかりと塗ろう！

日焼け止めには、クリーム、乳液、スプレー、ジェル、シート、化粧下地に含まれるものなど、さまざまなタイプがあります。それぞれのシーンごとに使い分けると良いでしょう。

フェイス用、ボディ用といった用途での使い分けも大切です。

どんなに効果が高いものでも、2～3時間ごとのこまめな塗り直しが必要です。

### ②太陽光線を上手にカット！

日傘と帽子で直射日光の95%を遮ることができます。日傘やつばの広い帽子、長袖シャツ、UV手袋などで、肌の露出をできるだけ減らし、直接紫外線が当たらないようにしましょう。

白より黒っぽい色の方が紫外線をカットする力が強いので、濃い色の物を選ぶことや遮光素材のものを選ぶこともポイントです。

また、サングラスは紫外線カット効果があり顔に密着するものを選びましょう。紫外線カット効果のない色の濃いレンズは、瞳孔が開いて紫外線が目に入りやすく逆効果ですので注意が必要です。

### ③水分補給をしっかりと！

紫外線を浴びると体内の水分も奪われます。体内の水分量が不足すると、肌の水分量の低下につながり、乾燥、しわ、たるみなどさまざまな肌悩みの原因となります。

紫外線ケアの一つとして、内側からの水分補給も大切です、みずみずしい肌状態を保つには一日1.5～2リットルの水分摂取が目安となります。一度にたくさんの量を取りすぎると、上手く吸収されずに尿として排出されてしまうので、150～200ミリリットルくらいを一日10回程度に分けて飲むと良いでしょう。

### ④ビタミンを積極的にとろう！

鶏・豚レバーに多く含まれるビタミンA、レモンやオレンジなどの柑橘類に多く含まれるビタミンC、アボカドやアーモンドに多く含まれるビタミンE。抗酸化作用があるこれらのビタミンを摂取することで紫外線による肌の老化を抑える効果があります。体の中からも紫外線対策をしましょう。

トマトやスイカに含まれるリコピンも有効だといわれています。

### ⑤生活紫外線にも気配りを！

毎日の通勤や通学、家事など、日常生活の中では知らず知らずのうちに紫外線を浴びています。例えば、曇りの日でも紫外線は地上に届いているので、油断は禁物です。忘れがちな顎の下や首は地面からの反射を受けやすく、また、意外と日焼けする耳の紫外線ケアも忘れずにしましょう。

一日の中で紫外線が最も強い時間帯は午前10時から午後2時だといわれています。この時間帯の外出を控えたり、外出する場合は肌の露出をできるだけ減らし日陰を歩くようにするなどの気配りをしましょう。