

～健康日記～

紫外線対策を整えて健やかなお肌を！

(2019. 7. 26)

紫外線は、日焼け、シミ、しわの素になり、さらに皮膚の症状の悪化にもつながります。目に見えないからこそ上手に防ぎましょう。

I. 紫外線の防ぎ方

外出時には、帽子や日傘、長袖、サングラスなどを使いましょう。

肌が露出する部分には、日焼け止めを塗って、しっかり紫外線を防ぎましょう。

一日焼け止めの効果的な使い方

紫外線を防ぐために一番大切なのは、必要な量をきちんと使い、ムラなく塗ることです。

1) 正しい塗り方

《顔》 直径7mm程度を指先にとり、顔の5か所（額・鼻・両頬・顎）におき、指の腹で優しく丁寧になじませます。

《腕やからだ》 容器から直接、肌の上に線に出し、円を描くように優しくなじませます。

2) 塗り直しは？

汗をかいたり、衣服でこすれたりすると日焼け止めが落ちることがあるので、効果を保つために、2～3時間おきに、汗などをタオル等で軽く押さえてから、日焼け止めを重ねづけしましょう。

メイクがくずれた時は、ティッシュなどで軽く押さえ、日焼けしやすいところを中心に日焼け止めを塗り、その上からファンデーションを重ねましょう。

3) 落とすこともスキンケア

日頃お使いの洗浄料で、こすらずにきちんと日焼け止めを落としましょう。

*メイクをしていない場合は、洗顔料の二度洗いがおすすめです。

II. 紫外線対策をはじめよう：目に見えないからこそ、防止を！

紫外線（UV）は、目には見えませんが、私たちの肌やからだにさまざまな悪影響をおよぼします。シミやしわの原因や、皮膚の病気の悪化につながります。

1) 紫外線は一年中降り注いでいます

紫外線量は3月から増え始め、5～8月がピーク。UV-Aは、冬でも夏の半分程度降り注いでいます。暑くなる前から、年間を通じて、紫外線対策をしましょう。

2) 曇り空でも油断大敵

● 天気別の紫外線量

(晴れた日を100%とすると①晴れ：100% ②曇り：約65% ③雨：約20%)

● 紫外線の反射率

(反射面：芝生1～2%、コンクリート：5～6%、乾いた砂：15～20%、水面：10～100%、雪面：80～95%)

*午前10時から午後2時までに1日の半分以上の紫外線が降り注いでいます。

知識を基に紫外線対策をしながら、自らの美を維持増進しましょう！

