



健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第83号 2022年 5月



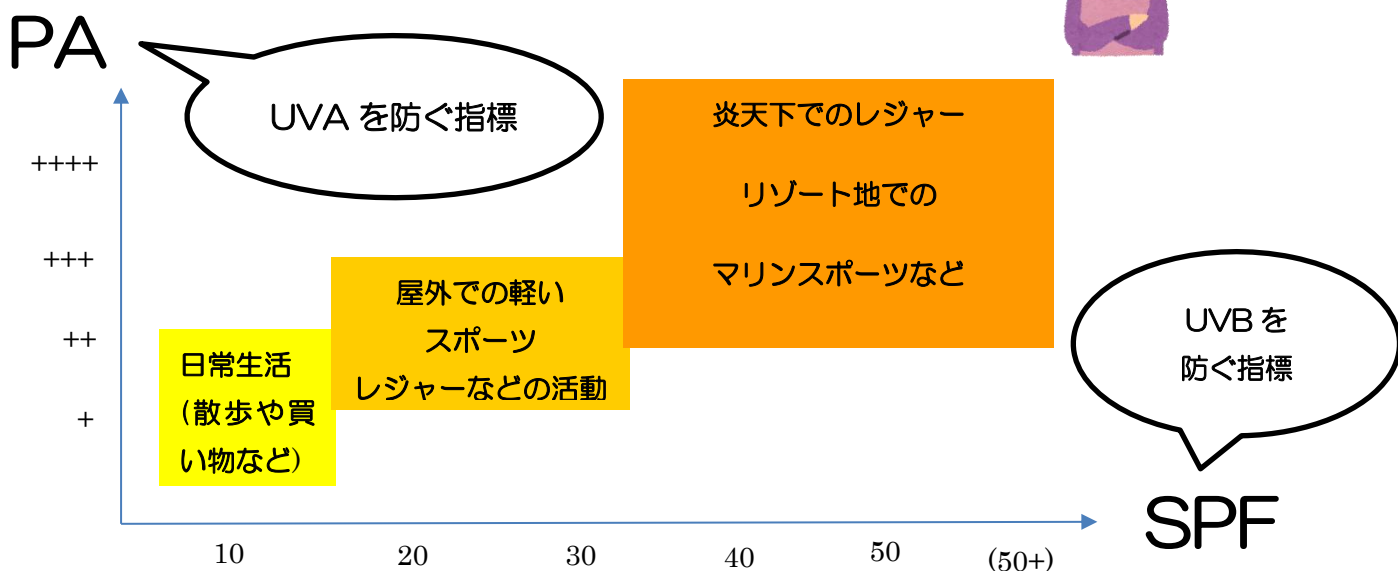
紫外線の量は春先の3月辺りからぐんと増え、その後4月～9月にかけてピークをむかえます。今年も早めの対策でお肌を守りましょう！

紫外線

「紫外線 (ultraviolet : UV)」は目に見える光(可視光線)や電波と同じような「電磁波」の一種です。地上に届き、皮膚に届く紫外線はUVAとUVBの2種類に分けられます。

	UVA	UVB
特徴	太陽から届く紫外線の約9割。肌の奥の真皮に到達し、肌の弾力を保つエラスチンやコラーゲンを変性、 シワやたるみの原因 に。また、すでにできているメラニン色素を酸化させ、肌を黒くさせる作用も。ガラスを透過してしまうので、 室内でも注意が必要 。	太陽から届く紫外線の量は1割と少ないが、肌への作用は強く、短時間でも肌が赤くなるサンバーン(日やけによる炎症反応)や、数日後に肌が黒くなるサンタン(色素沈着反応)を引き起こします。 シミやソバカスへの影響が大きい 。ガラスを透過しないので、 屋外では注意が必要です 。

日焼け止めってどれを選べばいいの？



❀ 日焼け止めの正しい使い方 ❀

せっかく上手に日焼け止めを選んでも、使い方を間違ってしまうと十分な効果は期待できません。使い方のポイントは以下の4つだけ！

① 肌にムラなく伸ばす

日焼け止めを少量ずつ手のひらにとってから、肌にムラなく伸ばして使用しましょう。塗りムラがあると日やけ止め効果が落ちてしまいます。外出する 15～20 分前には塗っておきましょう！



② こまめに塗りなおす

海やプール、スポーツ等で大量に汗をかく時はその効果を保つため、日焼け止めをこまめに塗りなおす必要があります。

特に、海やプールから上がった後のカラダをタオルで拭いたあとや、スポーツ後に汗をぬぐった時などは、塗りなおしを忘れずに！

耐水性の高い日焼け止めを選択するのも良いでしょう。



③ 肌にあったものを選ぶ

長時間素肌に直接使用するものですから、ご自身の肌にあったものを選びたいですね。特に、化粧下地として使用する場合は、白残りしにくい、肌なじみがよいものをお選びください。**無香料・無添加**などの製品もチェック！

④ 使用後はきれいに洗い流す

日焼け止めの機能が向上し、以前に比べて耐水性が高くなりましたが、その反面、少し拭いたくらいでは取れないようになっています。

落とす時は、石鹸などで丁寧に洗い流したり、クレンジングシートでキレイに拭き取るようにしましょう。