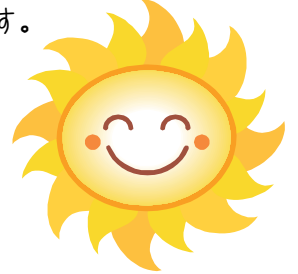


## 紫外線にご注意☆

暖かな日が続き、お天気もよくて、気持ちのいい季節になってきましたね♪

そんな気持ちよさとは裏腹に、1年で最も紫外線の強い季節でもあるのが6月です。紫外線は4月～9月が強く、くもりの日でも油断できません。時間では、10時～14時が強くなります。



紫外線は、英語で「ウルトラ バイオレット レイ」。略してUVです。日焼け止めや、お化粧品で目にしたことがあるかと思います。

紫外線は、日焼けだけでなく、肌の老化を早めます。

紫外線を浴びた肌は、肌を守ろうとメラニン色素を作りだしますが、それがうまく排泄されないと、シミの原因になります。

また、紫外線は真皮（角質層などがあるのは表皮。表皮よりも肌の奥にあり、弾力を保っているエラスチンやコラーゲンなどがあるところ）にまで到達して、弾力を保っているコラーゲンを傷つけることも…。そうすると、深いシワが刻まれてしまうんです…。

紫外線は、暑さやまぶしさがいないため、どのくらい肌が紫外線を浴びているのか実感できません。「まだ大丈夫。」と油断していると、ダメージは日々蓄積され、ある日突然、肌老化として急に現れてしまいます。

紫外線にはA波（UV-A）、B波（UV-B）、C波がありますが、日本ではUV-A、UV-Bを防ぐことができればOK。UV-Aは、「PA++」などで表わされています。UV-Bをカット効果を表すのは「SPF」です。

日焼け止め化粧品の効果は、塗る量が少ないと、効果が下がります。たとえば、SPF20のものを塗っても、量が少なければSPF10程度の効果しか得られないことも…。

日焼け止め化粧品のSPFは、実際に人間の皮膚を使って測定しますが、その際に使用される量は、皮膚1平方cmあたり、日焼け止め化粧品2mg。これは、かなりの量で、実際に女性が使っている量は、平均的にその約4分の1程度と言われているんです。それだと、効果は約20分の1…。

**「ちょっと、多いかな…？」と思うくらいの量**でちょうど良いかもしれません。

日焼け止め化粧品は、べたべたしてイヤ…という方も多いですが、そういった場合は、頬骨のあたりだけでも、重ねてつけてあげてください。

また、SPF50など、SPF値の高いものを選びたくなりますが…、お肌への負担も大きくなります。

敏感肌の方や、お肌があまり強くない方は、なるべくSPF18～26程度の物を…。

さらに、朝つけたら、つけ直して使用して頂くとより効果的です。

お肌へのUVケアが完了したら、次に気をつけて頂きたいのは目。

眼球に紫外線が当たると、脳に「体に紫外線が入った！」という信号が送られてしまい、全身でメラニン色素が作られてしまいます。

また、WHO（世界保健機関）の報告では、白内障の約20%は、紫外線によるものだといわれています。

UV加工のされたサングラスで、紫外線カットしてくださいね。

今は、UV加工のされたコンタクトレンズも出ているそうです。私、つけたいです（笑）

紫外線カットの魔法の言葉

**「UV厚めで、サングラス」**（笑）呪文のように繰り返してくださいね◎（笑）