

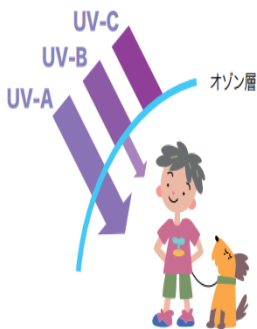
# これであなたも美白美人!

紫外線の浴び過ぎは、日焼け、しわ、シミ等の原因となるだけでなく、長年紫外線を浴び続けていると、時にはがんや白内障などを引き起こす事があります。紫外線や肌に対する正しい知識を持ち、健康な美肌を保ちましょう!

## ◆◇紫外線の種類

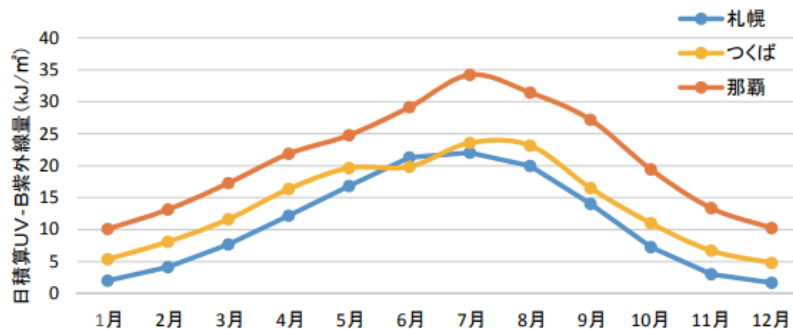
紫外線は波長の領域とそれに伴う性質によって A, B, C の 3 つに分けられます。UV-C は殺菌消毒に用いられるくらい強力な紫外線です。オゾン層に守られていますがおゾンホールが開くと地表に届く危険性があります。UV-B も殆どはオゾン層に吸収され、地表に届くのは UV-A の 1/20~1/30 程度です。体内でビタミン D を生成する作用がありますが、たくさん浴びると日焼けを起こし、皮膚がんの原因にもなります。UV-A は UV-B や UV-C に比べて影響は小さいですが、その多くが地表に届くため(地表に届く紫外線の 9 割)、長い時間浴びると日焼けの原因になります。しかし UV-A には血行や新陳代謝などを促進する効果があるため、適度な日光浴は健康に効果的です。

(参考) 環境省紫外線保護マニュアル



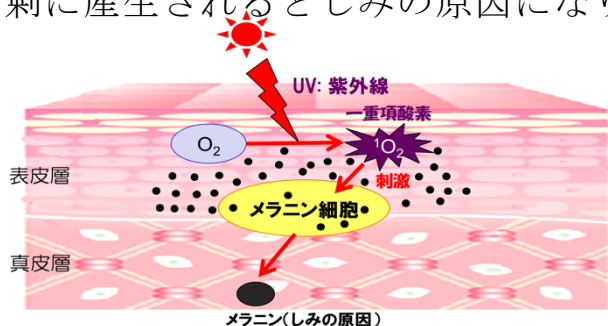
紫外線の強さは、時刻や季節によって大きく変わります。同じ気象条件の場合、太陽が頭上に来るほど強い紫外線が届きます。一日のうちでは正午ごろ、日本の季節では 7 月に最も紫外線が強くなります。

札幌市、つくば市、那覇市の紫外線量の季節年間



## ◆◇しみができるメカニズム

皮膚は表皮と真皮及び皮下組織の 3 層からできています。表皮にはメラニンと呼ばれる色素を作る細胞があります。メラニンは紫外線を吸収して、肌へのダメージを少なくする働きがありますが、過剰に産生されるとしみの原因になります。



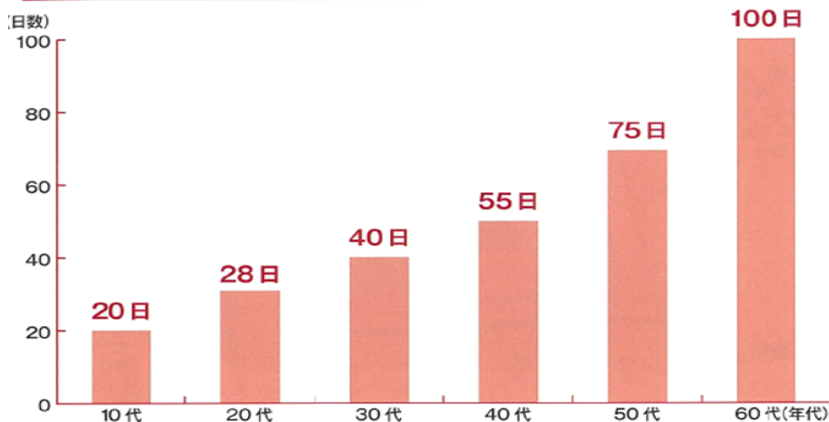
## ◆◇しみを防ぐためには

しみ・シワ・乾燥・くすみなど様々な症状を改善するポイントは肌の代謝を良くすることです。細胞は血液から酸素や栄養をもらい、二酸化炭素や老廃物などを排泄しています。血流を良くして肌細胞を元気に保ち、肌代謝を良くしましょう。またビタミン C には抗酸化作用があり、しみの原因であるメラニンの生成を防ぎます。積極的に摂取する事を心がけましょう。



## ◆◇年齢と肌の生まれ変わりの関係

年齢と皮膚が入れ替わる周期の関係



(参考) 笹倉出版社 人体の秘密データブック

肌は表皮の一番奥にある基底層から新しい皮膚細胞が作られ、それが上へ上へと押し上げられて、肌の表面に出てきます。やがてそれが垢や古い角質として剥がれ落ちて、新しい細胞と入れ替わっていきます。この繰り返しが肌の生まれ変わり(新陳代謝)です。

表皮細胞が再生されるまでの期間(ターンオーバー)は、20代では 28 日前後ですが、高齢者ではその約 3~4 倍も長くなってしまいます。肌ケアを意識して美しい肌を保ちましょう。

## ◆◇紫外線と健康

紫外線は悪い影響ばかりではなく、カルシウム代謝に重要な役割を果たすビタミン D を皮膚で合成する手助けもしています。また朝、太陽の光を浴びることは良質な睡眠を導くために重要です。最適な紫外線量には個人差がありますが、紫外線の浴び過ぎに注意しながら上手に付き合っていくことが大切です。

山口市小郡下郷844-4

三好薬局