

コルポ通信

第1号

発行25年6月1日



コルポ整骨院

稲城市若葉台2-1-1
フレスポ若葉台EAST3F

042-350-3470

<http://www.corpo-seikotsuin.com>

あいさつ

早いもので若葉台に開業して3年が経ちました。今以上に皆様の健康をサポート出来るようにスタッフ一同で頑張りたいと思います。治療だけではなく、何か役に立つ情報を提供できればと思います。健康に関する豆知識や雑学、自宅で出来る体操やストレッチなどを紹介して行こうと思っています。

第1回目のテーマは、多くの女性が気になるお肌の天敵「紫外線」です。各化粧品会社から様々な日焼け止めが販売されていますがどれが良いか分からない方が多いかと思えます。そこで山本先生が寝る間を惜しんで紫外線について調べ、その対策を簡単にまとめてくれました。参考にして下さい。

紫外線について

紫外線(UV)は4月ごろから増え始め6月に最も多くなります。シミ・しわの80%が紫外線によるものと言われています。紫外線は波長により分類されています。



紫外線A(UVA)

日常で浴びる紫外線の9割以上を占める。有害性は少ないが雲や窓ガラスを透過して肌の奥の組織まで到達し黒っぽい色素沈着を起こしシミやしわ・たるみの原因となる。

紫外線B(UVB)

UVAの10分の1程度。浴びた直後から肌が赤くなり、皮がむけたり水泡ができたりする程の日焼けになる。肌の表面に作用してシミやそばかすの原因となる。ただし、有害性は高く皮膚ガンや白内障の原因となる。



日焼け止めについて

日焼け止めの表示には「SPF値」と「PA値」の2種類がある。

PA値はUVAを防ぐ指数のことで「+」の数で表示されている。

「+」効果がある。

「++」効果がかなりある。

「+++」効果が非常にある。

となつている。しわやたるみの原因を抑えると言われていることから気にする方が増えているようです。なお、この表示は日本だけの基準だそうです。

SPF値はUVBを防ぐ指数を表します。大人が日差しを浴びた場合、紫外線Bによって日焼けの現象が起きるまで日本人は20分と言われています。この現象が起きるまでの20分という時間を何倍延ばすことができるのかを示したものです。

SPF⑩とは、10倍の200分(3時間20分)となりますが、200分はシミができませんわけではないです。紫外線は100%シャットアウトできない。肌が赤くなりにくいですが肌は少しずつ紫外線を受けています。汗をかいてハンカチで押さえたなら、日焼け止めは少しづつはがれて行きます。それなら防止効果の高いものを使用すればいい!と思つた方は多いかと思えます。高数値のものほど紫外線防止剤が多いためクレンジングや洗顔では落ちにくいので洗い残しや防止剤の刺激によって肌に負担を掛けます。

TPOに合わせ選ぶ必要があります。日焼け止めの選ぶポイント

日常生活だと陽のあたる時間が1時間前後であればSPF②③・PA(+)外出が多い方はSPF⑤海や山に出かけるなど長時間外にいる方はSPF⑩PA(++)を使用されると良いでしょう。

紫外線に負けない身体づくり

紫外線によって体内に発生した活性酸素を消去する必要があるります。酸化作用のあるビタミンを含む食品を摂取しましょう。特にトマト・きゅうり・ピーマン・なすなどの夏野菜には抗酸化成分が豊富です。旬の野菜にはその時期に必要なものが多く含まれています。自然の恵みに感謝し毎食しっかりと頂きましょう。



その他、肌を紫外線から守る、ビタミンCや肌の代謝を良くし、活力を助けるビタミンB2なども一緒に摂取すると良いでしょう。