



出かけやすい気候となり、旅行やレジャーなど楽しむ方も多いかと思いますが紫外線が気になってくる頃ですね。今回は紫外線対策やお肌のケアについてお話したいと思います。



5月は7～8月の真夏に比べると日差しがそれほど強くないので、うっかり紫外線対策を忘れてしまいがちです。しかし、初夏にあたる5月はすでに紫外線が強くなり始めていて、しっかり紫外線対策を行わないと肌荒れやシワ、シミ、くすみなどのトラブルが発生しやすくなります。紫外線は波長によって複数の種類にわかれますが、中でも一部が地表に到達するUVBは



肌表面の表皮細胞やDNAを傷付ける作用があり、人体に有害な影響をもたらすので徹底した対策が必要です。

紫外線対策のポイント

①日焼け止めを塗る

紫外線対策といえば、やはり日焼け止めの活用は欠かせません。肌が露出している部分にムラなく塗っておくと、紫外線の影響を抑えることができます。PAは+の数が大きいほど、SPFは数値が高いほど、それぞれUV効果が高いことを表しています。PAは最大++++、SPFは最大50+までありますが、UV効果が高いほど肌への負担も大きくなる傾向にあります。一般的に、日常生活ならSPF20、PA++程度でも十分といわれていますので、その日の活動に合わせて日焼け止めを使い分けましょう。



②帽子や日傘などのアイテムを上手に使う

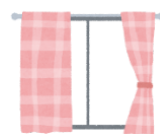
紫外線は肌だけでなく、髪にも影響を及ぼします。ローションや乳液タイプの日焼け止めは髪に使用できないので、帽子や日傘などのアイテムを使って紫外線対策を行いましょう。最近は全身に使えるスプレータイプの日焼け止めも販売されていますので、そちらを使うのも効果的です。

③UVカット効果のある服を着る

衣類の中には、着ているだけで紫外線の侵入を抑えてくれるものもあります。ジップアップタイプやパーカータイプならさっと羽織れて体温調節にも役立ちます。

④紫外線カット効果のあるカーテンを使う

紫外線は窓を通して室内にも入り込んでくるので、屋内にいるからといって油断はできません。近年は紫外線をカットしてくれるカーテンが発売されています



ので、5月になったらUVカット効果のあるカーテンに掛け替えるのもおすすめです。

日焼け後のケア方法

①しっかり冷やす

日焼け後の肌は、軽いやけどをした状態と同じです。紫外線によって炎症を起こしているため、まずは冷やしてほてりを鎮め、炎症の進行を止めましょう。

<POINT>

- ・流水で冷やす
- ・濡れタオルで冷やす
- ・氷や保冷剤で冷やす
- ・ミネラルウォーターをスプレーする



②たっぷり保湿する

日焼けをすると、角層から水分が失われて肌が乾燥してしまいます。赤みやほてりが落ち着いた後は、化粧水で肌にたっぷり水分を補給しましょう。

<POINT>

- ・日焼け後の肌は敏感になっているので、化粧水をつける時は強く叩くようにパティングせず、やさしくていねいになじませる
- ・使用量が少ないと、うるおいが十分にいきわたらないため、適量を守って使う

参考 日本気象協会・ワタシプラス

作成 ケンユウ西蒲薬局