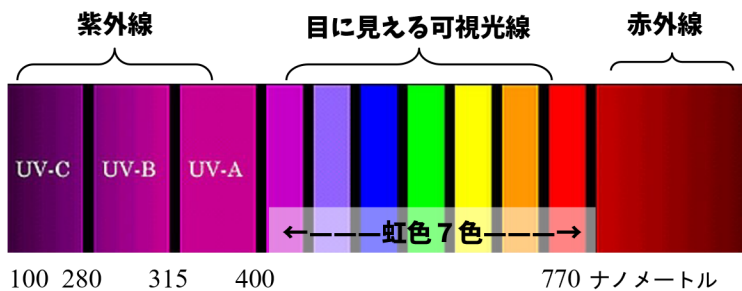


紫外線について



太陽から地球に届く光は赤外線、紫外線、可視光線（虹色）に分けられます。可視光線は目に見える光で、波長の短い順に紫、藍、青、緑、黄、橙、赤とありますが、紫よりも波長が短い紫外線と赤より波長の長い赤外線は目に見えません。紫外線は波長の長さによって3種類に分類され、波長の短い順に「UV-C」「UV-B」「UV-A」と呼ばれています。数字の単位はnm：ナノメートルです。



【紫外線とUV】左図の可視光線の紫よりも、外側にある光線のことを紫の外という意味で「紫外線」と呼びます。英語では「超」「紫」「光線」という単語を組み合わせULTRA VIOLET RAY、これを略してUVです。因みに左図の可視光線の赤よりも波長が長い光を赤より外にあるので「赤外線」と呼びます。

これ本当？

● 紫外線は暑い？

日焼けは私たちが感じることでできない紫外線によるものです。暑さを感じるのは赤外線によるもので、紫外線ではありません。

● 曇りの日は日焼けをしない？

曇りの日でも快晴時の約60%の紫外線があります。また日陰でも50%の紫外線をあびています。

● 白い色は紫外線をカットする？

紫外線をカットする効果的な色は黒です。逆に白は紫外線を通過しやすいので要注意！

● 日焼け止めはSPF50必要？

日常生活であればSPF10～20、屋外での軽いスポーツやレジャーはSPF20～30のものを、炎天下でのマリンスポーツやレジャーなどではSPF30以上のものを基準に選ぶことをおすすめします。また、日焼け止めは1度塗ったら終わりという訳ではなく、汗や洋服の摩擦などで落ちやすいので、効果を持続させるには、こまめに塗り直すのも大切なポイントです。

UV-C UV-B UV-A

オゾン層

最も有害と言われているUV-Cはオゾン層によって吸収されて地球には届きませんが、UV-AやUV-Bは目や皮膚などへの健康被害が懸念されています。また、紫外線は地表面からも反射しており、反射率は例えば、新雪では80%、砂浜で25%、アスファルトでは10%と言われています。下からの反射紫外線には帽子や日傘では防げないため、日焼け止めなどの対策が必要です。

■ **紫外線とビタミンD:** 悪影響ばかり注目されがちな紫外線ですが、実はビタミンDを生成する効果もあります。皮膚に「UV-B」が照射されるとビタミンDが皮下でつくられます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、骨の形成や筋力を高める効果が広く知られています。

■ **紫外線と皮膚ガン:** むやみに日焼けすることは良くありません。問題は皮膚ガンです。これは、紫外線が遺伝子を傷つけたり、細胞を修復する機能を抑制することが原因と考えられています。

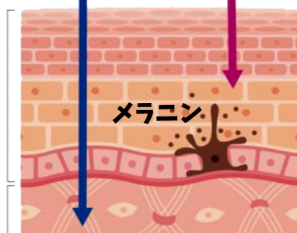
■ **紫外線と目:** 紫外線は目への影響もあると言われています。例えば、症状がすぐに現われるものとして、強い紫外線を浴びたことで角膜が炎症を起こす紫外線角膜炎があります。雪山でゴーグルをせずに過ごして、目が真っ赤に充血して痛くなったというような場合がこれにあたります。

■ **メラニンとシミ:** メラニンとは、肌や毛髪、瞳の色を構成する黒色の色素のことです。皮膚にメラニンが多く含まれると肌は黒く見えます。メラニンには「紫外線から皮膚の細胞を守る」という働きがあるため、紫外線を浴びると表皮の奥にあるメラノサイトでメラニンを作り、皮膚への害を食い止めようとします。しかし、このメラニンが過剰に作られてしまうと「シミ」の原因になります。つまり、シミを作らないためにはこのメラニンの沈着を防ぐこと、メラニンを過剰に作らせないことが重要です。そのためには、まず肌の入り口で紫外線を防ぐこと、それが「紫外線対策＝UVケア」です。表皮に溜まったメラニンは、加齢など様々な要因で肌の新陳代謝が悪くなり、シミをつくることになっていきますから、UVケアだけでなく、食事や運動、サプリメントを活用して体全体の新陳代謝をよくすることが大切です。

UV-A UV-B

真皮まで影響 シワやたるみの原因になる

肌に炎症を起こす メラニンを増やしてシミやそばかすを作る



紫外線対策におすすめ

- ① UVmilk \$35SRP / 紫外線から肌を守る
- ② VitaminC \$16SRP / 抗酸化作用、修復
- ③、④ NanoCollagen 各\$60SRP / 紫外線で弱った肌の弾力を取り戻す(パウダーとタブレット)

