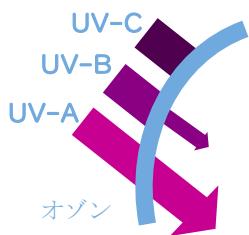


紫外線にご用心

紫外線とは、太陽光線の中で目に見える光よりも波長の短い光です。近年フロンガスなどによりオゾン層の破壊（オゾンホール）が環境問題となり、それに伴って人体に有害な紫外線の量が増えてきました。

人間は紫外線を浴びると、皮膚の基底細胞にある遺伝子が傷つきます。しかし、傷ついた遺伝子は修復されますが、大量の紫外線を浴びてダメージが大きかった場合、ダメージが修復されないこともあり、正常な細胞のDNA変異して皮膚ガンの原因となってしまうのです。



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。最も有害とされている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。お出かけの時は、日傘や日焼け止めなどの対策が必要です。

オゾン層があるから守られ

<オゾン層って何？>

オゾン層は地上から約10から50kmあたり（成層圏）に集まるオゾンのことで、私たちが気づかないところで私たちを守ってくれている大切な大気の層です。

<オゾン層はフィルター役目>

原始の海に誕生した植物プランクトンにより約32億年かけて酸素がつけられ地球が空気で覆われるようになりました。そして、今から約4億年前、その空気ほんの一部がオゾン層になったのです。地上に生物が住めるようになったのは、このオゾン層が太陽からの有害な紫外線をカットしてくれたからです。つまり、地球上の生命は太陽からの光をそのまま浴びているのではなく、オゾン層というフィルターによって有害な紫外線をカットした「ソフトな太陽の光」の中で暮らしているのです。



地球の表面を広くおおう海とオゾン層が地球を青く見せているのです。

■**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。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。紫外線が気になる方はサプリメントでビタミンD補いましょう。

■**紫外線と目**： 紫外線は目への影響もあります。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だけでなく、白内障も誘発すると言われています。WHOによると、現在、世界中で1600万人が白内障の結果失明しており、この内20%は紫外線が原因と推定しています。

■**メラニンとシミ**： メラニンには「紫外線から皮膚の細胞を守る」という働きがあるのですが、紫外線を浴びて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。ですから、シミを作らないために「紫外線対策=UVケア」がとても大切なのです。



紫外線から身を守るには？



●紫外線の強い時間帯の外出を避ける ●日陰を利用する ●サングラスをかける ●帽子をかぶる ●スカーフを巻く ●日焼け止めを塗る（長時間の外出時には日焼け止めをこまめにつけること、またメイクアップの時は化粧水などでお肌を保湿をした後につける）など、紫外線と上手につき合うようにしましょう。

紫外線対策におすすめ

- ① UV 50 : SRP\$50
紫外線から肌を守る
- ② NanoCollagen (顆粒) : SRP\$60
- ③ NanoCollagen (粒) : SRP\$60
紫外線で弱った肌の弾力を取り戻す
- ④ VitaminC : SRP\$16
抗酸化作用、修復
- ⑤ Caltop-D : SRP\$50
紫外線対策で不足しがちなビタミンDを補給して骨粗しょう症を予防

