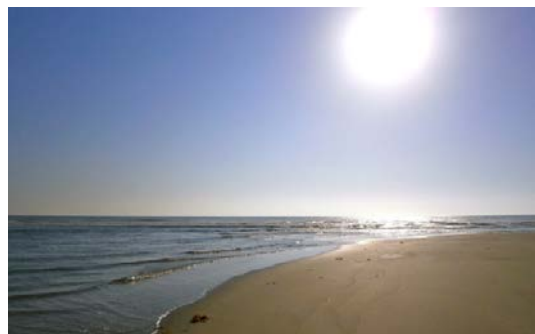


屋外での活動は日焼け対策を万全に!

～水分補給と日焼け止めはこまめに!～

夏になる前から

日中の明るい時間が長くなり、活動をするにはいい時期になりました。夏本番を前にウォーキングやランニングなど、屋外で運動を行い、汗をかく人も多いのではないのでしょうか。この時期、外で活動することが増えると、どうしても気になるのが紫外線による日焼けとその影響です。そこで今回は、この時期の日焼け対策について一緒に勉強して、屋外の活動を楽しむための注意点を確認していきましょう!



紫外線量は初夏が一番多い!



季節によって紫外線の量は変化すると言われていますが、一番多くなる時期は、夏を前にした6月、7月頃と言われています。また、一日の中では、午前10時頃～午後2時頃の日中が最も強く、曇りの日でも紫外線量は晴天時の約80%にのぼるため、屋外に出るときは紫外線対策を万全にしていきたいものです。

天敵UV-A、UV-B

紫外線には全紫外線量の約90%を占めるUV-A波と、約10%以下のUV-B波という波長があります。日焼けで肌がヒリヒリするのは主にUV-B波による作用、肌が黒くなり悪化すると水ぶくれを起こすのは主にUV-A波による作用といわれています。紫外線そのものは体内でビタミンDを生成するために必要なものですが、必要以上に浴びることでメラニン色素を刺激して肌を黒くしたり、シミやシワの原因となったりします。また、紫外線を慢性的に浴び続けると、シミやシワのみならず、白内障や皮膚がんの原因にもなるので注意が必要です。



屋外活動は日焼け止めとセット



屋外での運動を行うとき、また通勤・通学などで外出する際にはなるべく日焼け止めを使って皮膚を紫外線から守るようにしましょう。昔であれば、黒い肌は健康的でアクティブといったイメージをもたれていましたが、黒く焼けた肌は健康面から考えられるとあまりオススメできません。日焼け止めには、紫外線UV-A波を防ぐ指数であるPA値と、紫外線UV-B波を防ぐ指数であるSPF値が表記されていますので、この表記を参考に選びましょう。

◆ PA値 ◆

PAはProtection Grade of UV-Aの略で、UV-A防御指数と言われ、肌の色素沈着が起こるまでの時間を引き延ばせる数値になります。こちらは+～++++まで4段階に分かれています。

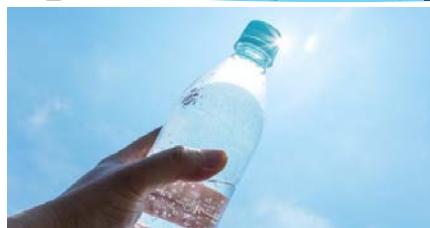
◆ SPF値 ◆

「SPF50」と表記されていれば、何も塗らない素肌比べて皮膚に届く紫外線量が約50分の1になるという意味です。数値が高ければ高いほど効果が高いといわれていますが、SPF50の日焼け止めを正しく使用すると、一日の活動時間に対して十分な保護効果があるため、これ以上SPF値が高いものでもすべてSPF50と表記されます。

毎日のお買い物や、ドライブ、家事全般で使う場合にはSPF10以上、PA+以上、屋外でのウォーキングやスポーツなどを短時間で行う場合にはSPF15以上、PA++以上、炎天下でのマリンスポーツ、避暑地など高地でのレジャーを行う場合にはSPF30以上、PA+++と用途に合わせて使い分けると良いでしょう。また高地では気温は涼しいかもしれませんが、紫外線量は平地に比べて多いといわれていますので、日焼け止め効果の高いものを選ぶようにしましょう。



心がけたい紫外線対策ポイント



日焼け止めは塗ってしまえばその効果が一日中持続するというものではなく、汗などで落ちてしまうため、2~3時間おきに重ね塗りをするをオススメします。また激しい運動を行っているときは水分補給とあわせて、日焼け止めのこまめな重ね塗りが必要です。日焼け対策としては次のようなことを心がけましょう。

- ・肌の露出はなるべく避ける（薄手の長袖などを着用、なるべく肌を保護する）
- ・運動する時間帯を考慮する（紫外線のピーク時の運動をなるべく避ける）
- ・歩くときは日陰を選ぶ（日陰は日なたにくらべて約50%紫外線をカットできる）
- ・こまめに休憩をとる（水分補給と日焼け止めの重ね塗りの時間をこまめにとる）
- ・帽子をかぶる（太陽光を反射する白系がベスト。つばの大きい帽子は日焼け予防に効果的）



日焼けしてしまった！その後は

日焼けした後の皮膚はヒリヒリして痛みを伴うことがあります。これは皮膚が軽いヤケドをしている状態ですので、氷や氷水などで皮膚を冷やすようにしましょう。シミ・シワ対策としては活性酸素をおさえる働きをもつビタミンCやポリフェノールを含んだ食品をとると良いでしょう。ビタミンCであれば柑橘系の果物や緑黄色野菜を中心に、野菜ジュースなどでも補うことができます。ポリフェノールはコーヒーや緑茶、ワインなどに多く含まれます。抗酸化作用のある食品は日焼け後の皮膚に良いだけでなく、アンチエイジング効果も高いといわれていますので、日頃から意識してこれらの食品を取ると一石二鳥です。日焼け止め対策を万全にして、これからのシーズンも元気に屋外での運動やスポーツを楽しみましょう。



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1121
ウエノ朝日薬局
TEL055-287-8911
ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!

www.ueno.vc

