

お役立ち医療情報

第10話 夏本番！！紫外線から肌を守ろう！

■シミはどうして出来るのか？

UV対策を忘れて外出し、日焼けをしてしまった・・・

そして、後から後悔することありませんか？

普段から美白の化粧品などを使っているだけでもこれでは、日頃の努力が意味の無いものとなってしまいます。

そもそも何故日焼けしたり、シミが出来たりするのでしょうか？



人間は、紫外線を浴びると皮膚の色素細胞のスイッチが入り、有害紫外線から細胞を守る為に、メラニンを分泌します。通常であれば、紫外線からの刺激が無くなれば、スイッチが切れてメラニンの分泌は止まります。そして、肌は自然に元の色に戻ります。しかし、度重なる日焼けなどでは細胞のスイッチが切れにくくなりメラニンの分泌の制御が効かなくなってしまう。また、年齢を重ねると共に、肌の回復力が遅くなる事が原因です。そして、ある部分だけメラニン色素が残ってしまい、それがシミになったりするので。

■紫外線を防ぐにはどうしたらいいのか？

紫外線から肌を守るには、肌を日光に当てないのが一番良いのです。長袖のものを着たり、日傘、手袋などと言ったものを上手く使う日頃のケアがとても大切なのです・・・

が、しかし、日傘や帽子などでも、なかなかカバーしきれないのが顔や首。そこで、日焼け止めをスキンケアと一緒に毎朝の習慣にしましょう。さらに、5月から夏にかけてなど暑い時期は、汗で日焼け止めが落ちやすいのでこまめに塗り直す事が大きなポイントとなります。



市販の日焼け止めに表示されているSPFとは、紫外線にあたった肌がどれくらいの時間で赤くなるかを示した数値です。（大体SPF1＝20分が目安）肌への負担を考慮した上で、普段の日焼け止めには、SPF15くらいのものをお勧めします。一回の塗布で約5時間程度。朝7時に塗ったとしてお昼頃には効果が無くなってくるので、昼過ぎにお出かけの場合は、必ず塗り直ししてから外出する習慣を付けて下さい。しかも、日焼け止めは一度に塗り過ぎないように薄く均一にこまめに塗る事を心がけて下さい。

市販の日焼け止めは個人差によって合うもの、合わないものなどもありますのでその時は、是非、医師や薬剤師などに相談の上で自分にあった物を見つけて下さい。