

Sawawa

つくばエクスプレス + 都営大江戸線
やさしい暮らしマガジン サワワ

Vol.23
2009.3.15

春遊 ぶ。と

FREE PAPER

健康な肌美人になろう

●紫外線とお肌の関係●

春の到来とともにあなたを悩ますのが肌トラブル。シミやソバカスはもちろん、肌老化の原因にもなる紫外線が日増しに増える今日この頃。お肌ケアのこと、もう一度しっかりと考えて美と健康を保ちましょう。

紫外線には要注意、 今から完璧に シャットアウト。

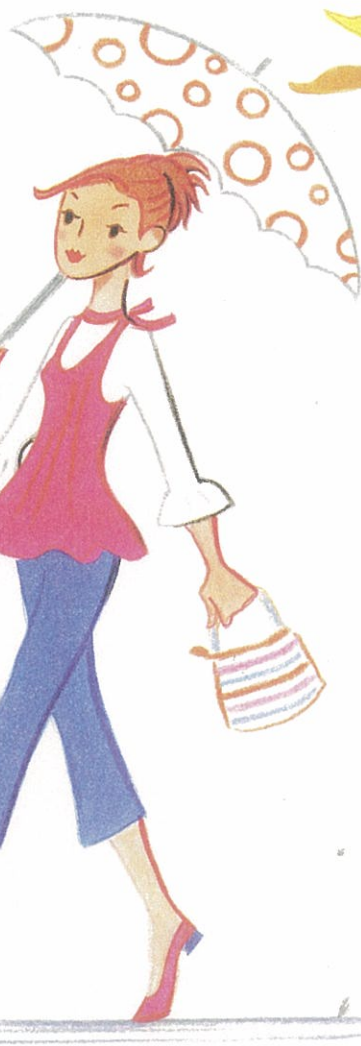
お肌の大敵ともいえる紫外線は、その波長によってUV・A、B、Cの3種類にわけられます。このうちUV・Cは、ほとんどがオゾン層に吸収されてしまうので地上には届きません。つまり私たちのお肌に悪影響を及ぼしているのがUV・AとUV・B。シミやソバカスの原因になるだけでなく、肌のハリを保っている弾力繊維を破壊し、シワやたるみを引き起こします。これは皮膚細胞にダメージを与えて、老化させる「光老化」といわれるもので、紫外線の本当の怖さといえるでしょう。特にUV・Bは日焼けや皮膚がんの原因になります。春から夏にかけては1年で最も紫外線が強くなる季節なのです。

紫外線対策といえば日傘や帽子、 UVケアが一般的。特にUVケア

は肌美人を目指す女性にとつては常識です。日焼け止め化粧品は紫外線防止効果を表すSPFやPAは数値が大きいほど、その効果は高くなります。日常生活で使うならSPF10やPA+くらいで十分。ちなみに紫外線は、雲や窓ガラスを通して、曇りの日や室内といえども油断は禁物です。自分の肌質や生活リズムに合った紫外線対策で、お肌を光老化から守ってあげてください。

自身の生活習慣を見直して、 カラダの内と外から 肌美人に。

しっかりと紫外線対策をすることは、肌の老化を遅らせることやシミ・ソバカスの防止に効果的



ですが、びかびかの肌美人になるためには、これだけでは不十分。お肌にとつてのもうひとつの大切な要素、それがホルモンバランスを正常に保つことです。ホルモンバランスの乱れは皮脂の過剰分泌につながり、ニキビをできやすくするだけでなく、皮脂と肌についてた雑菌によって肌荒れの原因にもなるのです。

ホルモンバランスを正常に保つためには、精神的・肉体的なストレスや寝不足などからくる疲労を取り除いてあげることが大切。つまり、適度な運動や規則正しい生活することもお肌に対する思いやりというわけ。睡眠は毎日6

時間以上とる。ストレスは適度に発散する。さらに新陳代謝や血行促進に効果のあるビタミンA・B・C・Eをバランスよく摂ることも忘れなく。肌は栄養をもらって再生するのです。UVケアとともに生活習慣を見直すことで、カラダの内と外から、誰もがうらやむ肌美人を目指しましょう。



〈監修〉東京医科大学病院 皮膚科学講座 大久保ゆかり講師
東京医科大学卒業、東京医科大学病院皮膚科に入学。日本皮膚科学会認定専門医、日本アレルギー学会認定専門医、日本アレルギー学会指導医、現在皮膚科で初診と専門外来を担当