

# ✳ Total Beauty Project

この時期気になる健康キーワード! ▶▶▶

## 日焼け

梅雨が明ければいよいよ夏本番。まぶしい陽射しを感じるとパワーがみなぎる反面、やはり気になるのが日焼けですね。紫外線はシミ・そばかす・シワなどの原因となる“美肌の大敵”というだけでなく、皮膚がんの恐れもあります。改めて正しい知識を身につけ、しっかりと対策しましょう。

まずは紫外線について知っておこう! 紫外線には3つの種類があります。

- UV-C : オゾン層などの大気に吸収され、地表までは届きません。
- UV-B : 皮膚が赤くなったり、ひいては皮膚がんの原因にもなります。
- UV-A : 紫外線の約90%がこのUV-Aで、シミやシワの原因になります。

UV-Cは地表まで届かないので、日焼けの原因となるのは、UV-BとUV-Aの2つです。

### What's 日焼け?

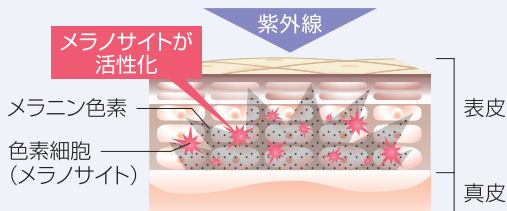
日焼けには次の2種類があります。

#### UV-Bによって起こる『サンバーン』 紫外線を浴びた直後の 赤い日焼け

皮膚の真皮にまで到達した紫外線によって血管が拡張し炎症したヤケド状態で、水泡や発熱を起こすことも。遺伝子DNAが傷つけられると、皮膚がんを引き起こします。

#### UV-Aによって起こる『サンタン』 赤い日焼けが消えた後に 黒くなる日焼け

紫外線が色素細胞に働きかけ、メラニン色素を合成して肌を褐色に染めます。メラニン色素が真皮に落ち込むと、色素沈着を起こしてシミになります。また、コラーゲンが断裂・変性されると、深いシワができます。



食べて 紫外線対策!

体の内側からも ケアをしましょう。

#### シミ・シワの生成を抑える

にんじん、カボチャ、ほうれん草、しそ など

βカロテン

#### 紫外線を浴びた皮膚がメラニンを作るのを抑える

柑橘類、じゃがいも、トマト、ピーマン など

ビタミンC

#### 肌の新陳代謝を活発にする

アボカド、うなぎ、ナッツ類、ブロッコリー など

ビタミンE

### 肌タイプチェック!

あなたはどっち?

赤くなる or 黒くなる

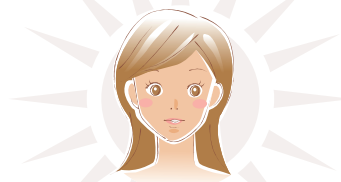
赤くなって元に戻る

すぐに黒くなる



#### 紫外線防護能力が 低い!

皮膚にバリアーがつかられにくいので、紫外線の影響が真皮の奥深くまで到達しやすく、シワがしやすいお肌です。また、このタイプの肌の方が、皮膚がんになりやすいと言えます。



#### 紫外線防護能力が 高い!

このタイプのお肌は、皮膚にメラニン色素のバリアーをつくって、紫外線による真皮までの影響を抑えてくれます。ただし、紫外線を浴び続けると、メラニン色素はシミの原因になります。

### うっかり日焼けにご用心!

「曇りだから大丈夫」は大間違い!

曇りの日の紫外線量は晴れの日の60%、雨の日でも20%です。特に紫外線量の多いこの季節は、曇りの日でもしっかりと予防しましょう。

見落としがちな箇所、ちゃんとケアできてる?

日焼け止め・UVケアリップの塗り忘れ、しっかりチェックしましょう!

小鼻のわき/手・足の甲/耳/唇

