

ほけんだより

2024年7月号



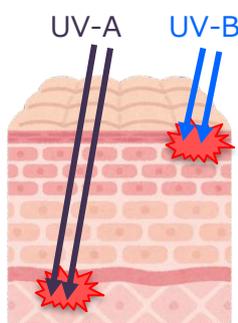
夏の紫外線対策、今からでも遅くない！

暑さも日々増していき、木陰が恋しい季節となりました。現在の日本では4～9月の半年間で1年間のおよそ70～80%の紫外線を浴び、日中には強い紫外線が降り注いでいます。紫外線には体内でビタミンDを作り出すなど良い面がある一方、日焼けや皮膚がんなど健康被害をもたらすため、正しい対策をとることが重要です。今回は紫外線が強くなる季節に活用したい健やかな肌づくりのポイントをお伝えします。



▶ 紫外線による肌への影響

太陽から降り注ぐ紫外線には「UV-A」「UV-B」「UV-C」の3種類があり、それぞれ異なる特徴を持ちます。



【UV-A】肌の奥深くにある真皮まで届き、**シワやたるみの原因**に。肌の弾力を保つコラーゲン生成の低下やエラスチン変成など引き起こします。窓ガラスを通過して室内にも届くため**室内で過ごす際にも対策**が必要。

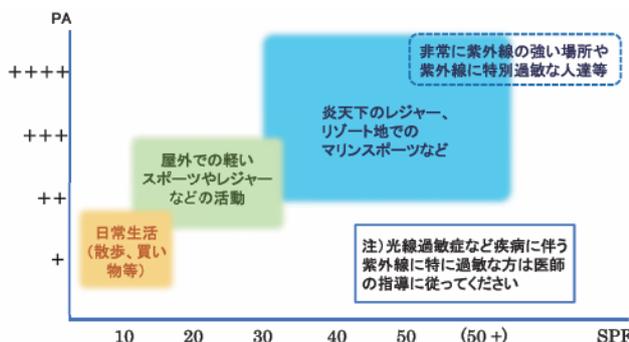
【UV-B】肌の表面にある表皮に影響を与え、肌がヒリヒリするような炎症を起こします。メラノサイトが刺激されメラニン生成が盛んになり**シミ・そばかすの原因**に。

日傘・帽子・長袖など衣服で覆うなど**直射日光を避ける**ことでも対策できます。

【UV-C】オゾン層で吸収され殆ど地表には届きません。

▶ 日焼け止めの選び方

SPF (Sun Protection Factor) は UV-B
PA (Protection grade of UV-A) は UV-A
の防止効果を表示しています。単に日焼け防止効果が高いものを選んでしまうと肌に負担がかかるため、生活シーンに合わせた日焼け止めを使い分けることも大切です。



日本化粧品工業連合会「紫外線防止化粧品と紫外線防止効果」より

▶ 健やかな肌を保つカギ「成長ホルモン」

成長ホルモンは肝臓に働きかけて「IGF-1」を分泌し、肌細胞にターンオーバーの正常化やコラーゲンの生成を促進する作用があります。加齢とともに分泌量は減り、「IGF-1」の働きを阻害するタンパク質も増加します。成長ホルモンの分泌を増加させる2つのポイントをご紹介します。

- ①睡眠：睡眠時間の確保、眠りを浅くする行動（寝る前のスマホや飲酒など）を避ける、睡眠1～2時間前に入浴することで緊張感をほぐし、質の良い睡眠への導入を。
- ②運動：無酸素運動を行うと傷ついた筋肉再生のために成長ホルモンが分泌。有酸素運動により血液循環が促進され肌トラブルの防止、肌のターンオーバー正常化にも。



今すぐできる！肩甲骨のストレッチで血行促進

- ① 両手を肩につき両肘を肩の高さに
 - ② 肩甲骨を寄せるように両肘を後ろに引く
 - ③ 両肘を下げながら円を描くように①の姿勢にもどる
 - ④ ①～③を5回ほど繰り返す。お手洗いに立つときなど隙間時間に癖付けましょう。
- ※無理をせず、痛みや違和感がある場合には直ちにストレッチを中止しましょう。