

③のひら新聞

～紫外線～



直射日光に当たらないように気を付けること、日傘を使うことで肌を防御することができます。

紫外線量

紫外線は夏に強く、冬に弱いと皆さんは感じていることと思います。これは、日本と太陽の距離が関係しています。日本からもっとも太陽が離れる冬至では、太陽の光が大気層を通る距離が長いので紫外線は弱まりますが、最も近い夏至では、大気層を通る距離が短いので弱まることなく頭上より降り注ぎます。

この事から5月～9月は紫外線量が特に強くなり注意が必要です。

五月晴れの空、太陽がとても心地よい季節となりました。しかしジリジリとする太陽の光も徐々に強く感じるようになりますね。

太陽の光は①紫外線②目に見える光の可視光線③目に見えない光の赤外線に分けられます。

紫外線は、UVA・UVB・UVCの3種類に分けられ、このなかで主にUVAとUVBが太陽から地上に届きます。UVAは、物質を透過しやすく、雲などの影響を受けにくい紫外線です。UVBは、オゾン層などで吸収されるが、その一部分は地表に届きます。(次ページ図)

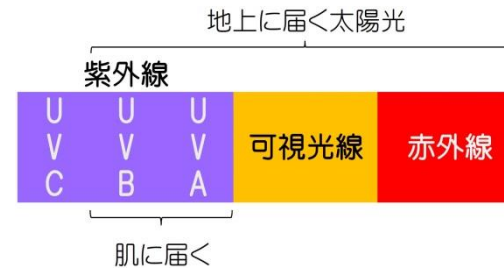
日焼け止めのSPFとPAってなに？

日焼け止めに書いてあるSPFとPAの意味をご存じでしょうか。

SPFとはサン・プロテクション・ファクターの略で、**UVB**が原因で起こる皮膚紅斑(炎症)の防止効果を表す数値です。SPF30の場合、紅斑が現れるまでに20分かかる人は、その×30倍=600分となり10時間延ばせるという意味となります。

PAとはプロテクショングレードオブUVAの略で、**UVA**防止効果を表す数値です。PA++++～PA+までの4段階で表され、『+』の数が多いほど効果が高くなっています。

太陽の光 近年UVCも届くと考えられています

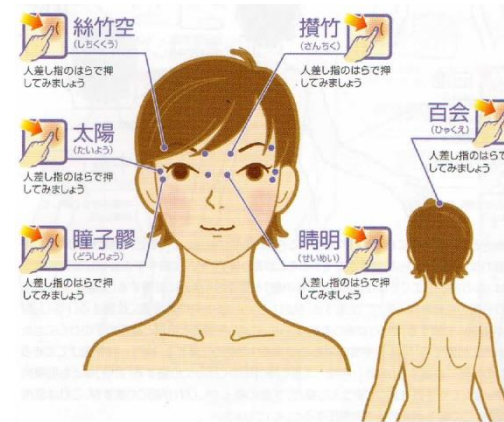


紫外線の影響

UVA : 地上に届く紫外線の約90%を占め、その20%～30%の光が肌の深い部分(真皮)に影響を及ぼします。そのため肌のハリや弾力に必要なコラーゲン等を生み出す組織を破壊し、シワやたるみの原因となります。また、UVAの光は肌

日焼け止めや日よけグッズを使い紫外線からお肌を守りましょう。

美容のツボ



☆温めたり、押ししたりしてみてください☆
こりスポットもおすすりです♪

のメラニン色素に作用し、シミを大きくする原因にもなります。

肌におこるのシワ・たるみ・シミは主にUVAによって生じ、これを『光老化』と呼びます。UVAの光は、雲や窓を通りやすいため、曇りの日や家の中でも注意が必要です。

UVB : 地上に届く紫外線の約10%を占め、その光は主に皮膚表面で吸収され、真皮に届くことはほとんどありません。しかし、UVAよりも強力なエネルギーであるため火傷のように皮膚を赤くしたり、水膨れを起こす日焼けや皮膚がん、シミの原因となります。UVBの光は、

- 絲竹空：眉毛の外側の端のくぼみ
- 攢竹：眉毛の内側のくぼみ
- 太陽：目尻の外側ややくぼんだ所
- 睛明：内目尻と鼻の根元の間のかぼみ
- 瞳子膠：目尻外側のくぼみ
- 百会：頭のとっぺん

眼精疲労や目のまわりのシワやシミ、顔のむくみなどに効果のあるツボです。ぬるめのお湯で身体全身を温めながらやさしく刺激してみましよう。

参考資料 (株)コーセイ、ロート製薬
参考画像 セイリン(株) 画像 わんパグ
発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院