

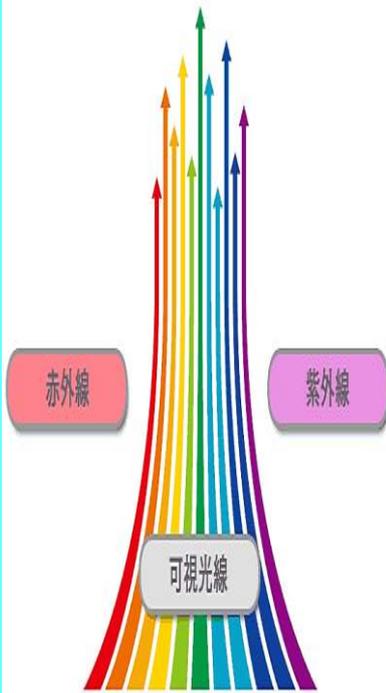
かわらばん

H27
6月号

あなたの日焼け対策、間違っていないませんか？

そもそもSPFやPAって何?? 日焼け対策は夏だけすれば大丈夫! と思っている方も多いのでは・・・?

まずは紫外線について勉強しましょう。紫外線は大きく分けて3種類あるのをご存知ですか? 虹の七色は赤から始まって紫で終わります。その赤く紫は目に見える光という事で、可視光線と呼ばれています。そして目に見えない光は赤の外側赤外線・紫の外側紫外線というのです。そして、紫外線も3種類存在します。 ※左図参照



紫外線A波・・・シワやたるみの原因

肌の奥深く真皮まで届き、肌内部に活性酸素を作り出します。またDNAを傷つけたら、「コラーゲンやエラスチンも破壊し、シワやたるみなどの肌老化を招きます。窓ガラスや雲も突き抜けるため、曇りの日や室内でも注意が必要です。

紫外線B波・・・シミやそばかすの原因

肌表面が赤くなる炎症を引き起こします。肌表面に発生した活性酸素は、紫外線を浴びなくても過剰なメラニン色素を作り、やがて色素沈着となりシミ・そばかすの原因になります。

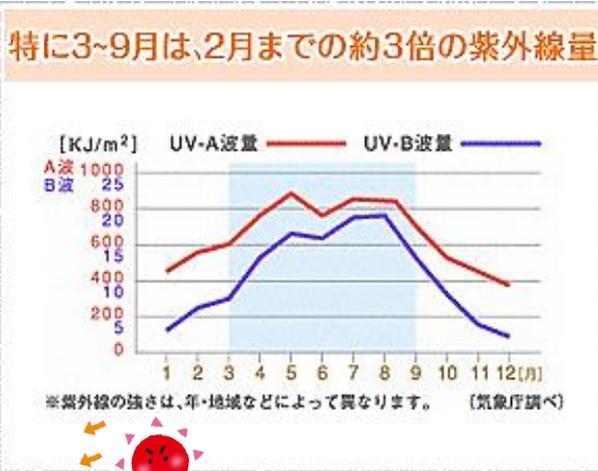
紫外線C波・・・皮膚病の原因

B波よりも有害な紫外線です。通常はオゾン層によって吸収され地上まで届く事がなかったのですが、近年のオゾン層破壊によって地上まで届いてしまう事が心配されています。あくまで日焼け止めは、紫外線A波と紫外線B波をカットするものです。では、日焼け止めでよく見られるSPFやPAについて学びましょう。

SPFとはサンテックシオンファクターの略で、主に紫外線B波の防止効果を表す目安の数値です。数字が大きい程効果が高くなります。この数値の意味は、紫外線が当たりだしてから日焼けしてしまうまで約15〜20分(個人差あり)と言われています。例えば、SPF 30なら30倍遅らせる事が出来るという事です。つまりSPFは『時間』ではなく『防御力』であると言えます。

次にPAとはプロテックシオングレードオブUVAの略で、主に紫外線A波の防止効果を表す数値です。+の多さがUVAに対する効果の高さを示します。++~++++の4段階あり、次のように設定されています。

+・・・効果がある
++・・・かなり効果がある
+++・・・非常に効果がある
++++・・・極めて高い効果がある
紫外線A波で特に気にして欲しいのは、左図を見て分かるように、春・夏以外でも浴びているという事。これを機に、日焼け止めは一年を通して使っと、あなたの大事な肌を守ってくださいよ!



訪問リハビリマッサージの
福島ウェルフェアサービス
郡山市堤二丁目 170 番地
TEL 024(951)8700
FAX 024(951)2001

《営業担当》 武田・
菊地・箭内・
谷・渡部

リハビリマッサージについて詳しく知りたい方は、ホームページをご覧ください。

ホームページ URL

<http://fukushima-wel.jp>