



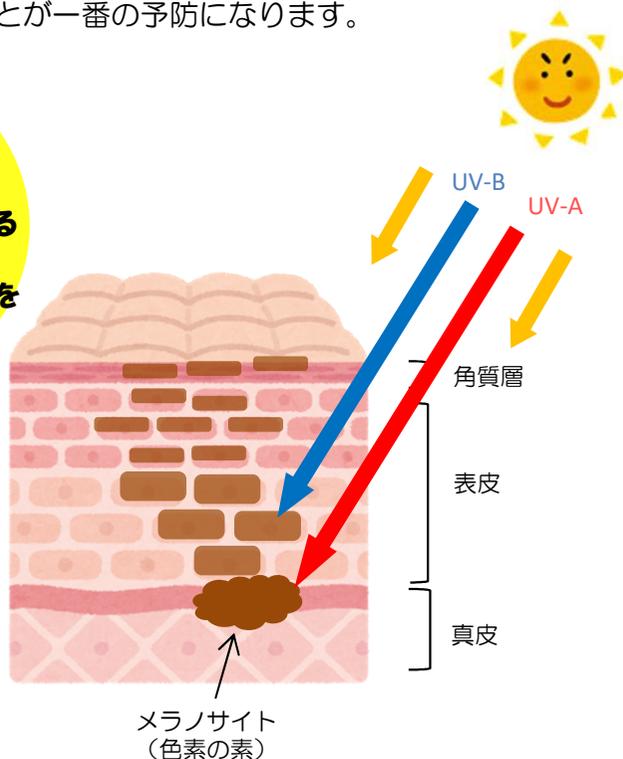
今回は**日焼けと対策**に注目！！

梅雨に入り夏目前となりました。夏になると気になるのが日焼け。日焼けしたい人もしたくない人もいますが、今回は日焼けとその対策について調べてみました。

【日焼けのメカニズム】

真皮にあるメラノサイトという細胞がメラニン色素を肌に移し肌が黒くなります。健康な肌であればターンオーバー（肌の入れ替わり）によってしばらくすると本来の色に戻りますが、ターンオーバーが低下しているとメラニンが残りシミになってしまいます。このメラノサイトは紫外線に反応して活性化するので肌に紫外線を当てないことが一番の予防になります。

- …日焼け予防法…
- ・日焼け止めを塗る
- ・日傘を差す
- ・肌を出さないようにする
- ・サングラスをする
- ・ビタミンや亜鉛など肌を強くする栄養を摂る。



【紫外線の種類と日焼け止めの種類】

→ UV-A(紫外線A波) ←

夏に限らず一年中注がれています。また、雲やカーテンを透過するためくもりの日や室内でも影響を受けます。真皮まで届き肌の老化を促進させ、しわ・シミ・たるみの原因となります。



日焼け止め

注目する表記はPA (Protection Grade of UVA)

効果：黒くなるのを防止・肌の老化防止・くもりの日の紫外線対策

UVAに対してどれだけの量をカットできるかを表します。真皮まで達し、影響が出るまでに時間がかかるため正確に数値化出来ません。目安として「+」を4段階で示しています。

| | |
|--------|-------------|
| PA+ | 効果がある |
| PA++ | かなり効果がある |
| PA+++ | 非常に効果がある |
| PA++++ | きわめて高い効果がある |

→ UV-B(紫外線B波) ←

大半は大気層で吸収されますが一部が地表まで届きます。表皮にダメージを与え火傷をしたときのように肌の炎症を起こす他、色素沈着がしやすくなります。



日焼け止め

注目する表記はSPF (Sun Protection Factor)

効果：赤くなるのを防止・長時間屋外にいる場合の紫外線対策

日焼けが起きるまでの時間を遅らせます。20分~25分を一単位とし、何もつけていない状態を1SPFとします。SPF30は20分×30=600分遅らせることとなります。最高値はSPF50でそれ以上の場合には「50+」という表記になります。

シーンによって使い分けよう！

- 日常生活（通勤や近場への買い物）・・・ SPF20/PA++
- 屋外での軽い運動や営業の外回り・・・ SPF30/PA+++
- 炎天下でのレジャーやマリンスポーツ・・・ SPF50+/PA++++

PAとSPFどちらも効果が高いほど肌への負担が大きくなるので必要に応じて使い分けましょう。また、低刺激のものでもこまめに塗ることで効果は維持できます。

日焼けをしてしまったら

いくら日焼け対策をしてもやはり完璧には防げないもの。また屋外のレジャーを楽しむ方も多いと思います。日焼けをしてしまった後のケアをご紹介します。

Step1.冷やす

まずはクールダウン!日焼けは火傷と同じです。火照った部分を冷やしましょう。冷やしたタオルや冷水・保冷剤などで優しく冷やしてください。

また、日焼けした肌と体は普段より水分量が減るので水分摂取も積極的に行いましょう。

Step2.保湿

火照りが治ったら保湿をしましょう。日焼けをした肌はとてもデリケートになっています。化粧水や保湿クリームでしっかりとケアをしましょう。なお、ヒリヒリして痛い場合には無理に行わず肌を休めてください。

日々のケアも大切に

忘れがちなのが日焼け止めを落とすこと。ウォータープルーフで水に強い日焼け止めは通常の石鹸では落ちないこともあります。最近では石鹸で落とせるものも多く市販されていますが、日焼け止めを使用した日には洗顔や体洗いなど丁寧に行いましょう。

また、食事でも日焼け対策ができます。バランスの良い食事を心がけましょう。

- ・**ビタミンA**:皮膚の粘膜を強くします。
(レバー,にんじん,ブロッコリー等)
- ・**ビタミンC**:メラニンの生成を抑制し,シミ・そばかすなどを予防します。
(赤ピーマン,ブロッコリー,ゴーヤ等)
- ・**ビタミンE**:血流を良くすることで新陳代謝を高めます。通称「若返りのビタミン」と呼ばれています。(かぼちゃ,アボカド,ゴマ等)
- ・**たんぱく質**:皮膚の素になる栄養素です。(肉・魚・大豆製品等)
- ・**リコピン**:日光に対する耐性を上げることができます。(トマト,スイカ等)
- ・**亜鉛**:皮膚の抵抗力を強くします。(牡蠣,ホタテ,レバー等)

最後に

日焼けは肌へのダメージが強いことが分かりましたが、本来太陽に当たるといのはとても健康的なことです。太陽を気にし過ぎて日光に当たらないと**ビタミンDが欠乏し,免疫力が低下**するなど返って病気を招く恐れがあります。ひと夏に一度くらい太陽の素で元気よく過ごしてはいかがでしょうか。



2019年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30~19:00(A)
水・金 曜日 14:40~19:00 (B)
土 曜日 12:15~17:00(C)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。利用講習会の受付は**7月3日(12:15)**から開始します。詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

7月の開放スケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------------|---------|---------------------------------------|---------|-------------------------------|---------|---------|
| 1 A | 2 A | 3 B <small>講習会 申込開始</small> | 4 A | 5 B | 6 C | 7 休 |
| 8 A | 9 A | 10 B | 11 A | 12 B <small>講習会</small> | 13 C | 14 休 |
| 15 A | 16 A | 17 B <small>講習会</small> | 18 A | 19 B | 20 C | 21 休 |
| 22 A <small>講習会</small> | 23 A | 24 B | 25 A | 26 B | 27 C | 28 休 |
| 30 A | 31 A | | | | | |