

ここから通信

* アオバの会員様への情報誌 *



紫外線に負けない肌対策

今年の夏は暑さが厳しくなりそうです。暑さも体に負担をかけますが、夏至を過ぎたこの季節は美肌の大敵である紫外線が一番強く地球に降り注いでいます。

子供のころや20代の初めまで、海に出かけて日焼けをしても、秋から冬には水着の跡がきれいに消えていました。

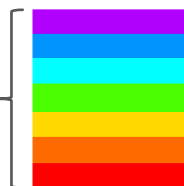
ところが年を重ねるに従って、日焼けの跡が消えないばかりか、シミや肌の衰えがとても気になります。今回は、紫外線が当たったところに発生する活性酸素によるダメージをテーマに取り上げます。

1. そもそも紫外線とは

電磁波は波長の短い宇宙線や放射線から、波長の長い電波などまであり、波長帯により名前が変わります。

電磁波の種類と波長

ガンマ線	10pm以下
X線	0.01-10nm
紫外線	10nm-380nm
可視光線	380nm-約750nm
近赤外線	0.7-2.5μm
中赤外線	2.5-4μm
遠赤外線	4-1000μm
電波	(特に4-14ミクロンは育成光線と呼ばれる) 1mm-100km

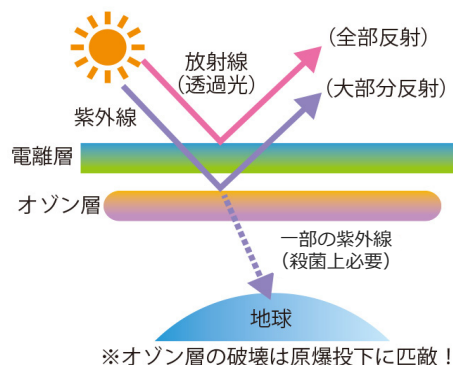


この中で、可視光線の紫の外側を紫外線と呼びます。電磁波の中では、波長が短くなるほど活性酸素を発生させる破壊力が強まりますので、安易にこれらの放射を浴びると健康被害を受けるといことです。

地球を取り巻く成層圏の上層にはオゾン層と呼ばれる層があり、太陽からの有害な紫外線を吸収又は反射して地球を守ってくれています。

ところが近年、フロンガスの多用や大気汚染物質である窒素酸化物、硫黄酸化物の影響により、オゾン層が破壊されています。

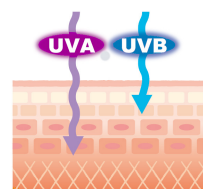
オゾン層の役割



太陽から降り注ぐ紫外線の破壊力は、私たちが子供だった時代よりはるかに強くなっているといえます。紫外線にはA波、B波、C波があり、地球に届いているのは、比較的波長の長いA波と波長の短いB波です。

UVA波は波長が長く、UVB波は波長が短い

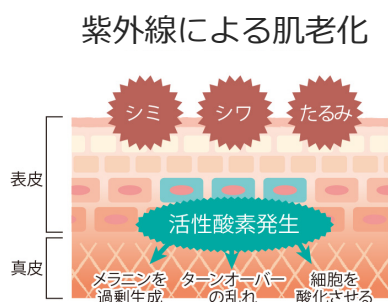
- UV-A コラーゲンなどの組織繊維を破壊
シミ・シワ・たるみの原因
- UV-B 肌の表面を攻撃し、皮膚がんの原因にもなる



紫外線により発生する活性酸素が、表皮のタンパク質「チロシン」を酸化させてできるのがシミ、基底層のコラーゲンやエラスチンを傷つけてできるのがシワやたるみです。

UV対応の日傘、サングラス、長そでなどで日焼け対策をしましょう。

紫外線対策は、単に美容上だけでなく白内障や皮膚がん予防にもつながります。



日焼け止めクリームも上手な紫外線対策になります。日焼け止めの使用は、肌への負担にもなりますから、使用した後は洗い流して水分補給することも忘れずに。

日焼け止めクリームの表示

● SPF-30

UV-B波を防いでくれる時間を表す
日焼けに20分かかる人は、その30倍の時間
日焼けしにくいということ
10分で日焼けする人はその半分の
時間しか効果がない



● PA++

UV-A波を防ぐ力を表す
+が多いほど強い



2. 身体の内側から活性酸素対策

日焼けのダメージをできるだけ受けないために、又うっかり日焼けをしてしまった時も、内側からの活性酸素対策をしましょう。

活性酸素の害を減らしてくれる抗酸化食品AOVA SODを食べるのが第一です。

他にも、抗酸化栄養素であるビタミンA、C、Eを含む食材を食べましょう。

ただし、ビタミンCを多く含む食品の中には光毒性物質「ソラレン」を含むものが多く、紫外線の感受性を高め日焼けしやすくなるので、要注意です。

外出前は、ソラレンを含まない食品を食べたほうが良いでしょう。

時間帯によって食べるものを選ぼう

- 外出前に食べたい食品
かぼちゃ・ピーマン・イチゴ・ブロッコリー・魚
- 夕食時に食べてアフターケアをしたい食品
(ソラレンを含む食品もOK)
きゅうり・セロリ・パセリ・シソ・キウイ・アセロラ
皮膚の修復にはタンパク質（魚・大豆製品）や亜鉛（貝類）も必要

梅雨の晴れ間に布団を干したらふかふかと気持ちよいですね。又、まな板や布巾の日光消毒など、太陽の光は私たちに恩恵を与えてくれます。半面、菌やウイルス、カビなどを殺してしまうほどの殺菌力は、私たちの体にダメージをもたらします。

上手に紫外線対策をすることで、健康と美肌を保っていくことが可能です。

AOVASODはもとより、夏の水分補給にルイボスティー、日焼けの炎症時はルイボスTX、暑さに疲れた夜は、パパイアクエストプラスを、お湯割りや水で薄めて召し上がってみてください。全身の細胞が喜んでくれるのが実感できますよ。



健康に対するお悩み、私がお答えします

前田美恵子が、あなたのお悩みに対応させていただきます。
お医者様に行くほどではない、ちょっと気になる体のこと、お気軽にご連絡ください。
出張や他のご相談の対応中の場合もあり、折り返しご連絡とさせていただきますので、ご了承くださいませ。

ここから通信はアオバの会員様への情報誌です