ココロとカラダを健やかに

ここから通信

2022.6
Vol.18
アオバ会員様への情報誌

紫外線と肌トラブル

コロナウイルス感染症による生活の変化から３年目、マスクをつける生活にもすっかり慣れてしまいました。日差しが強くなる季節を迎え、マスクで隠し切れない肌トラブルについて、 原因と対策の豆知識をお届けします。

太陽の恩恵

私たちが尊敬する「丹羽耕三博士」は、「太陽光が地球上に照射されなければ、地球上は細菌やカビの繁殖で大変なことになる」と著書で述べています。太陽光が無ければ、地球上の動植物の大半が死に絶えることになるでしょう。一方で太陽光の中の紫外線は活性酸素を発生させ、肌トラブルや免疫系へダメージを与えるため、対策が必要です。

地球に太陽光が降り注ぐことで、動植物は様々な恩恵を受けています

- 明るさと温かさ
- 地球上の殺菌・滅菌
- 光合成
- 植物の色素合成
- ビタミンＤの生成（骨粗しょう症予防）
- 生体リズムの調整（体内時計のリセット）
- 新陳代謝と血流促進

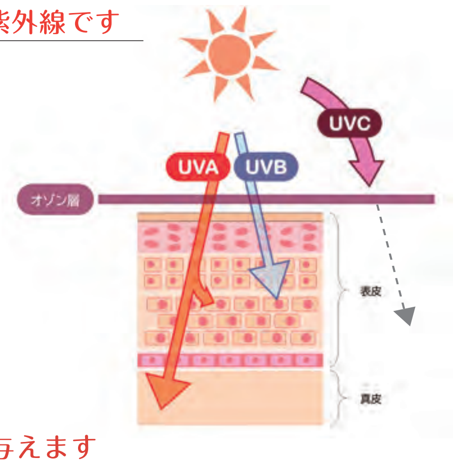
紫外線にご用心

UV-A 波　オゾン層を通り抜けて最も多く地球上に届いている、波長の長い紫外線です

【肌への影響】 皮膚の真皮層まで到達し、コラーゲンやエラスチンなどのタンパク質を変性、肌の弾力を失わせることで、しわやたるみの原因になります。

【アレルギーの原因】 日光じんましん、薬剤性光線過敏症などの原因になり、かゆみや発赤・熱感・むくみ感などの症状が現れます。

【目への影響】 波長が長いので水晶体を通過して網膜まで到達し炎症の原因になります。

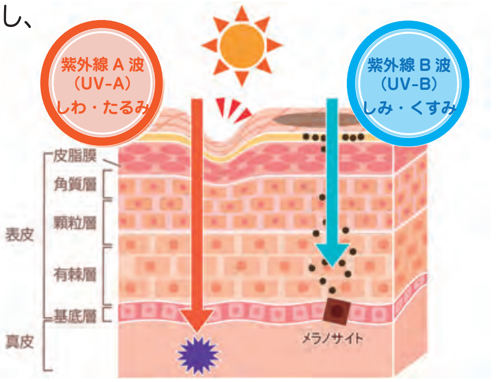


UV-B 波　比較的波長の短い紫外線で、短時間で活性酸素によるダメージを与えます

【皮膚への影響】 皮膚が赤くなりひりひりする日焼け、サンバーンを引き起こします。体内の必須アミノ酸のひとつチロシンを酸化させメラニンを生成し、UV-A とともにシミをつくります。

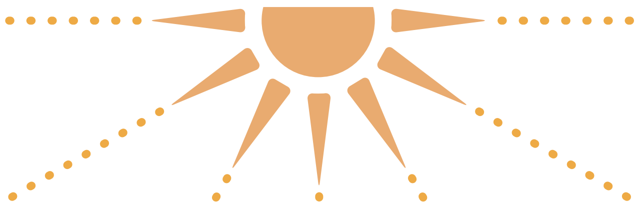
【目への影響】 角膜で活性酸素を発生させ、白内障の原因になります。

【免疫系への影響】 細胞の核の DNA に影響を及ぼし、免疫力の低下や皮膚がん発生の原因にもなります。日焼けをし過ぎると体がだるくなり、感染しやすくなるのはこのためです。

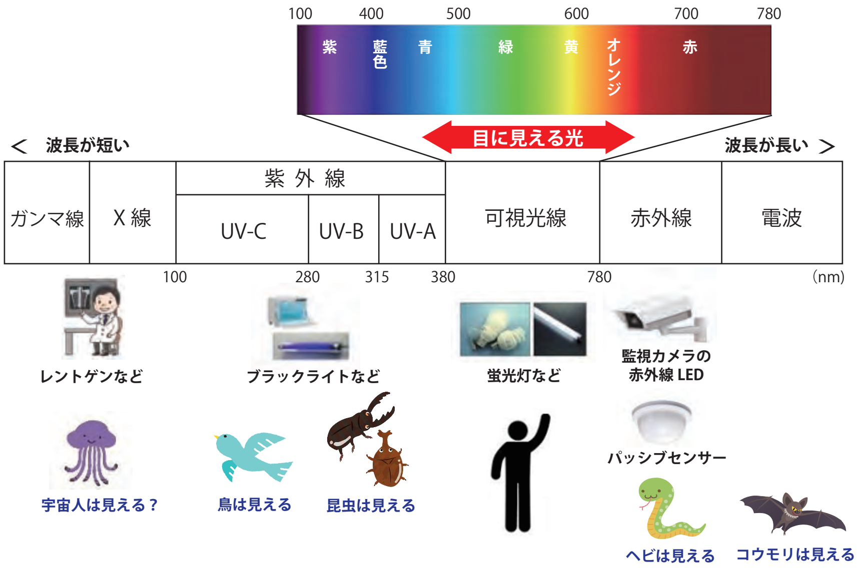


UV-C 波　３つの紫外線の中では最も波長が短くダメージ力も最強です

皮膚や目への影響が大きいだけでなく、DNA を傷つけ発がんの原因になります。
地球上空のオゾン層が吸収し、人体に影響を及ぼさないとされてきましたが、近年大気汚染やフロンガスなどの影響でオゾン層が破壊され、C 波による人体への影響が懸念されます。



太陽の光には、目に見える光と目に見えない光があり、目に見える光は、波長が長い順に赤・橙・黄・緑・青・藍・紫の虹の７色として知られています。
一方、目に見えない光は赤の外側の赤外線のように波長の長いものと、紫の外側の紫外線のように、波長が短く肌トラブルの原因となるものがあります。



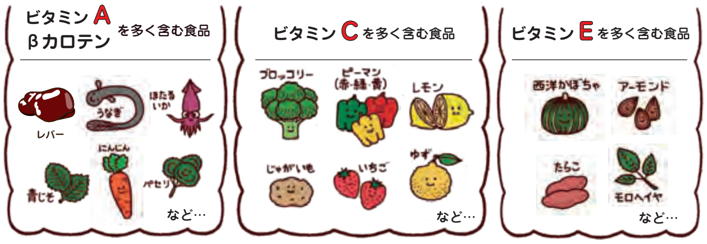
紫外線を避ける方法と肌トラブル予防対策

外からは

- 日傘・サングラス・日焼け止め・長そでの着用・日差しの強い時間帯は外出を避ける
- 紫外線のダメージを受けた肌には洗顔などで強い刺激を与えない
- 外からも天然成分の化粧水で水分補給

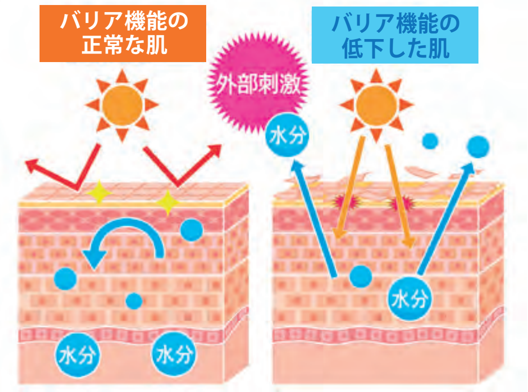
中からは

- 体内への水分補給を充分にする
- 質の良い睡眠で肌細胞の修復をする
- 抗酸化栄養素を含む食品をよく噛んで食べる
  （ビタミンA、βカロテン、ビタミンC、ビタミンEなど ）
- 活性酸素対策と言えば、SOD様作用食品が欠かせません



SOD豆知識

この季節悪化しやすいアトピーやアレルギー。
春から夏にかけては免疫細胞の中のリンパ球が優位に働くと言われます。
その結果、アトピー性皮膚炎などが悪化しやすい季節となります。
活性酸素対策はAOVA SOD、炎症にはルイボスTX、この組み合わせでつらい症状の軽減が可能です。



前田美恵子の「 Zoom 」 健 康 講 座

専任講師の前田が健康講座をZoomにて開催いたします。ご自宅でお気軽にご参加いただけますので、ぜひご家族やご友人と一緒にご覧ください。

【開催予定日】テーマ：紫外線と肌トラブル
2022 年 5 月 25 日（水）13：30〜14：45
2022 年 6 月 18 日（土）13：30〜14：45

お申込みが必要です。
健康講座の詳細は別紙のご案内をご覧ください。

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。

お客様相談 TEL 0120-086-050

前田 美恵子

（一社）日本免疫研究会 常務理事 専任講師 実践健康経営指導士
（一社）日本予防医療協会 ADVANCE予防医療診断士 ドクターダイエット・インストラクター
（一社）日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師
（一社）日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

「ここから通信」はアオバの会員様への情報誌です

株式会社 エーオーエーアオバ
〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 ジーエフビル
TEL 03-5976-1411 FAX 03-5976-1414