

A C X TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

夏になると、必ず聞こえてくるのが「紫外線対策」という言葉。しかし実際、太陽が出ている限り、どの季節でも紫外線は降り注いでいます。

夏だけじゃない
紫外線の影響

紫外線の良いところ

殺菌効果	太陽の紫外線にはダニや雑菌を退治してくれる働きがあります。
除湿効果	室内や靴など、紫外線の力で除菌することで、ムレやにおいのもとを消してくれます。
ビタミンDを作る	紫外線に当たることで、皮膚でビタミンD3が作られます。このビタミンは骨を作るカルシウムが体内に吸収されるのを助けてくれます。

紫外線の皮膚や体への影響

- 紫外線は、皮膚の奥の真皮まで届くため、肌の老化を早めたり、肌の中にメラニン沈着させ、シミ・ソバカスの原因になります。
- 目の水晶体は、紫外線を吸収する力があるため、水晶体のたんぱく質に障害を及ぼし白内障などを引き起こします。
- 頭皮が日焼けすることによって、頭皮の老化や抜け毛、髪の毛のハリ・コシが減退します。
- 紫外線に当たることで、肌の角質がはがれ落ち、潤いのない乾燥肌になります。

日焼け止めの選び方 - 生活シーンにあった日焼け止めを -

紫外線には、波長が長く真皮まで到達し、短時間で肌を黒化させるA波(UV-A)と波長が短く真皮までほとんど到着しませんが、浴びた直後から表皮で作用して肌が赤くなる炎症を起こすB波(UV-B)があります。

SPF UV-Bをカットする効果の表示で、効果の高さは数字で表されます。SPF1ごとに、およそ15~20分UV-Bが体へ影響する時間を遅らせることができます。(SPF20だと5~6時間半)

PA UV-Aをカットする効果の表示で、効果の高さは+の数で表されます。今年1月から(PA+)~(++++)の4段階になり、+が多くなるほど防止効果が高くなります。

- 明るい室内で過ごしたり、外で洗濯物を干すなど、紫外線を浴びる時間が短い場合はガラスも通過するUV-Aを防止する効果もある使い心地のよい日焼け止めを。
- 徒歩での買い物や外回りの仕事など、太陽の下で長く過ごす場合は、顔だけでなく首や体も全身用の日焼け止め紫外線から守りましょう。
- 屋外でのスポーツや海水浴など、強い日差しの下で長時間過ごす場合は、SPF値やPA値の高い日焼け止めを。汗で流れ落ちるときはこまめに塗り直しましょう。海や水泳での使用に、耐水性の高いタイプもあります。

★夏野菜★について知ろう

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高くなります。暑さの厳しいこの時期は積極的に夏野菜を食べると良いですね。今月は、夏バテを予防するために“期待できる効果別”に夏野菜をご紹介します。

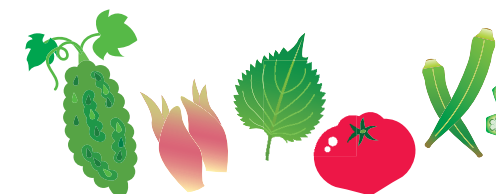
体内の熱を冷まし、
余分な水分を排出



多くの水分を含んでいます。キュウリやスイカは90%以上が水分です。それとともに利尿作用のあるカリウムも多く含まれるため、尿と一緒に体の余分な熱も外に出すと言われて

います。
※腎臓病等でカリウム制限の指示を受けているかたはご注意ください。

食欲増進・胃腸の保護



ゴーヤ特有の苦味成分や、みょうが、しそなど、薬味類の独特の香りが食欲を刺激し、夏バテ予防につながります。トマトの酸味は胃液の分泌を促進して、消化を助けます。また、オクラのネバネバ成分であるムチンは、胃の粘膜を保護します。

疲労回復



モロヘイヤに豊富に含まれるビタミンB1・B2・B6が、三大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)の代謝を助け、疲労回復を促します。

紫外線予防



紫外線による酸化作用をはねのけるポリフェノールや、ビタミンC、Eなどが多く含まれているため、メラニン色素の生成を抑えてシミを防ぎます。またビタミンCは体内でのコラーゲン合成に関与しているため、肌にハリや弾力を与えられています。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけ下さい。