



訪問看護ステーションなごみ

〒516-0077

三重県伊勢市宮町 2 丁目 4-14

☎ 0596-65-5031

街中でも鯉のぼりが優雅に泳ぐ季節となりました。皆様お元気でしょうか。

日中は日差しが強く汗ばむ日が増えましたね。今回のなごみカフェでは、紫外線対策についてお話ししたいと思います。



紫外線といえば真夏のイメージが強いですが実は紫外線のピークは5～8月といわれています。

また、太陽が出ていなくても6割ほどの紫外線が注がれていると報告されているため、晴れている日だけでなく毎日紫外線対策を行うことが重要となります。

紫外線の種類

紫外線にはA波とB波が存在し、それぞれ引き起こすダメージが異なります。

- ・ A波…ハリやコシなどにダメージを与えしわやたるみの原因となる
- ・ B波…長時間浴び続けることによりヒリヒリとするような日焼けの原因となる

紫外線を浴びることによるデメリット

- ☀ そばかすやシミの原因となる
- ☀ 肌の老化が進む
- ☀ 免疫システムの低下につながる
- ☀ 目の機能低下につながる
- ☀ 皮膚病のリスクが高まる

対策方法

1. 日焼け止めを使用する

乳液タイプ・スプレータイプ・ミストタイプと様々な種類があるためご自身にあったものを探してみましょう。

2. 日傘を使用する
3. 帽子を着用する

できるだけツバが広く襟元までカバーできるタイプのものを選びましょう。

4. 露出を減らす

UV カットパーカーやカーディガンなど薄手のものを羽織りましょう。



対策をしっかりと行い紫外線からお肌を守りましょう♪