

保健ジャーナル

5月号

令和3年5月14日発行 保健委員

GWも終わり気温も高くなってきてそろそろ夏を感じ始めている人も多いのではないのでしょうか。

暑くなると気になってくるのが「紫外線」
みなさんは紫外線についてどこまで知っていますか。

紫外線とは？

今回は紫外線の中でも特に、地表に届く「UVA」と「UVB」について説明します。

<UVA>

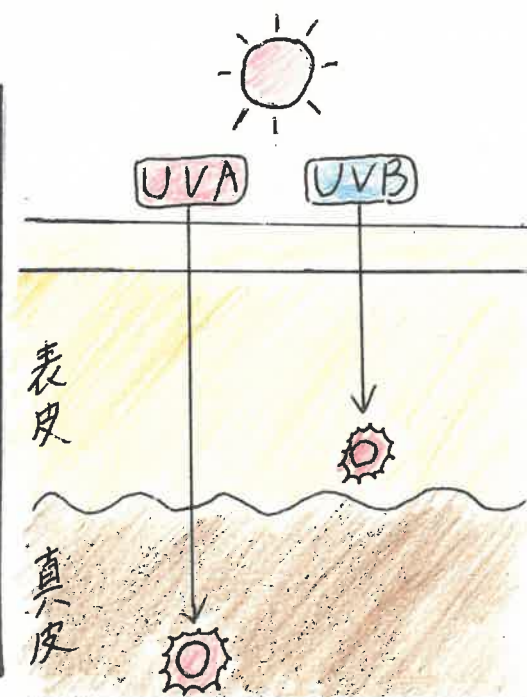
別名 老化紫外線

- 表皮の色素を濃くし皮膚を黒化させる。
- 長時間浴びるとハリが失われる。

<UVB>

別名 シミ紫外線

- 短時間で皮膚に炎症を起こす。(サンバーン)
- 繰り返して浴びるとシミやシワの促進につながる。



紫外線の基礎知識 O X クイズ

Q1 家の中にいれば日焼けはしない。

Q2 曇った日は紫外線の心配はない。

Q3 日焼け止めクリームは何度か塗り直すことで効果が持続する。

Q4 サングラスは紫外線防止に有効。

Q5 日傘は色によって紫外線の遮断率が大きく違う。

A1, X 家の中にいても普通の窓ガラスでは約70%の紫外線が透過してしまいます。

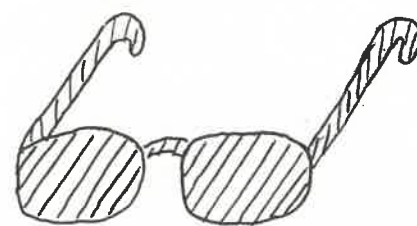
A2, X 薄い雲の場合、約80%の紫外線が透過します。

A3, O 汗などで落ちるので数時間おきに塗り直しましょう。

A4, O 紫外線が目に入ると脳が感知しシミの原因になります。

A5, X 色よりも生地やUVカット率で選びましょう。

何問正解できましたか？



肌には日焼け止めクリームなども塗ってケアをされている方も多いですが、おろそかになりがちなのは「髪の毛」のケアです。頭は体の中で一番高い位置にあり、実は最も紫外線を浴びやすい部分なのです！

☀️ 紫外線による髪の毛へのダメージとは？！

1. キューティクルがはがれて髪の毛がパサつく

(キューティクル：髪の毛の外側にある硬いたんぱく質でできた薄い皮のこと)

➡ キューティクルがはがれると髪の毛の中の水分や栄養分が流れ出て、髪の毛が乾燥しやすくなる。

2. メラニンを分解して髪の毛が変色

(メラニン：髪の毛の色を作っている色素のこと)

➡ UVB波によって髪の毛の色が抜けてしまう。特にパーマやヘアカラーなどで髪の毛が傷んでいる人は色が落ちやすいので注意！！

3. シスチン結合が壊れる

➡ 「シスチン結合」により髪の毛の丈夫さやしなやかさが保たれているが、紫外線によって結合が壊れることで切れ毛や枝毛の原因につながる。

4. 頭皮にも日焼け

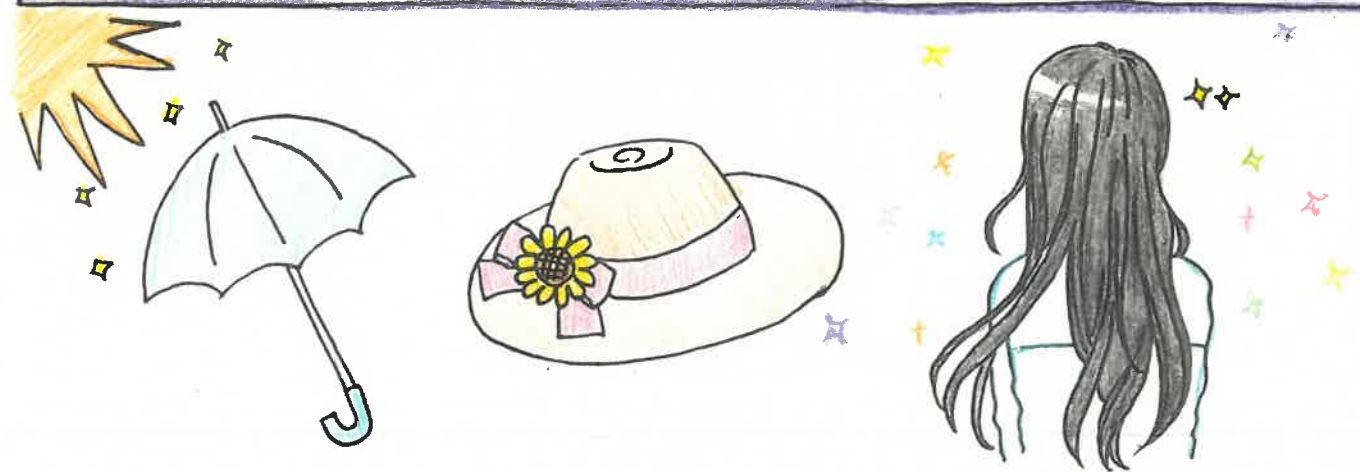
➡ 毛根が傷んでしまい、これから生えてくる髪の毛が弱くなったり白髪の原因にもなる。

☀️ 紫外線に対策するには

- 日傘や帽子を使用する
- 髪の毛専用の日焼け止めを使う
- UVカット効果のある洗い流さないトリートメントを使う

☀️ 紫外線を浴びてしまったら...

- ダメージ専用のシャンプーやトリートメントを活用して、キューティクルを保護する。
- 強いブラッシングは摩擦が生じてキューティクルがはがれやすくなるので注意が必要！！



参考: <https://kentei.healthcare>

<最後に>

春は、急に紫外線量が増える時期です。健康や美容のために、

今のうちからしっかり対策をしていきましょう！

ここまでお読みいただきありがとうございます！