

# 「紫外線について」

-日焼け止めの選び方-

UVクリームが必要となってくる時期がきました！！

はるかクリニックでもレザ-Fやピ-リソグを行った後「必ず日焼けには気をつけてください」と言いますね！では、なぜ日焼けがいけないのか？

まずよく耳にしたことがある「シミ・しわ」の原因であることが言われています。

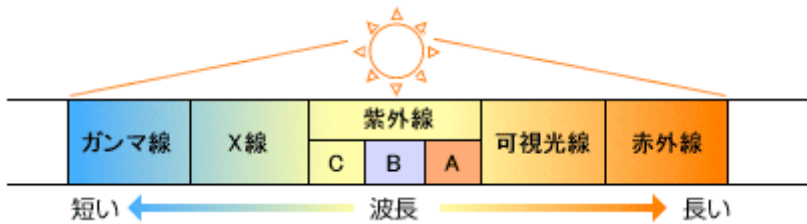


図 1

図 1 のように私たちの地上に届くのが 紫外線 B A 可視光線 赤外線です。



では紫外線B波とは？何か？

長時間の日光浴で肌が真っ赤に焼けたり、水膨れができたり…。このように肌が赤くなる日焼け（サンバーン）の主な原因となるのが UVB（紫外線 B 波）です。

UVB はエネルギーが強く、肌表面の細胞を傷つけたり、炎症を起こすので、皮膚ガンやシミの原因になります。ただし、地上に到達する量は全紫外線量の約 10%と少量です。

日常生活の中で、例えば日傘を使うなど、極力直射日光に当たらないように心がけることだけで、ある程度の防御も可能です。

UVクリームに記載されている、SPFは紫外線B波をブロックするためのものです。

SPF値はSPF 1 ごとに約 15 分~20 分くらいのブロック効果があると言われています。

★夏の季節はUVB量が多いのでSPF30 以上がおすすめ☆

SPF = 紫外線 B 波

では紫外線A波とは？何か？

UVAは、UVBほど肌に急激な変化を与えません。紫外線に当たってすぐに肌が黒くなる日焼け（**サンタン**）を引き起こすことがすぐに目に見える変化といえます。

一見、UVBよりも肌への影響は少ないように見えますが、近年の研究で、このUVAがシミやしわの発生に大きく関わっていることがわかってきました。

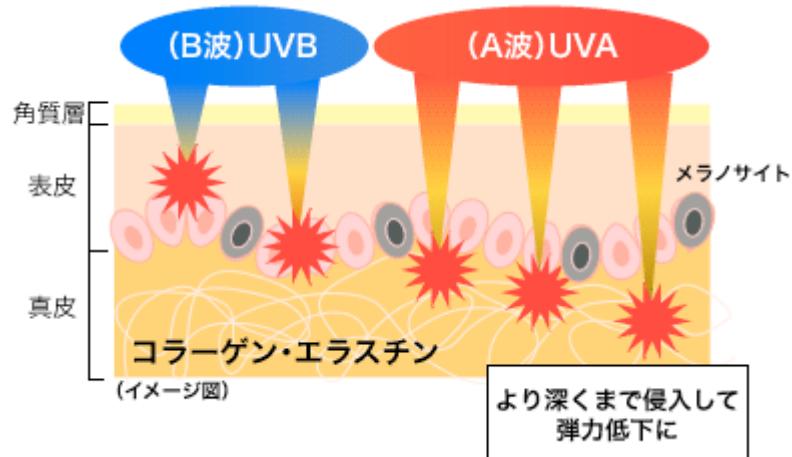


図 2

図2のように波長が長いUVAは、肌の奥深くまで到達し、じわじわと肌に様々な影響を及ぼします。例えば、コラーゲンを変性させ、これがしわなどの原因になっていくなど、長い時間をかけ、気付かない間に肌に悪影響を及ぼしていたのです。

しかもUVAは、オゾン層を通り抜けやすく、常時、UVBの20倍以上も地上に降り注いでいます。雲や窓ガラスを通り抜けやすいという性質を持っているので、曇りの日も日当たりの良い家の中でも対策が必要です。

UVクリームに記載されている、PAは紫外線A波をブロックするためのものです。

PA+ ⇒色素沈着を起こすまでの時間を2倍から4倍にのばす力がある

(散歩や買い物などの短い時間)

PA++ ⇒ 4倍から8倍にのばす

(野外での軽いスポーツやレジャーなど)

PA+++ ⇒ 8倍以上

PA++++⇒ 8倍以上

(炎天下での長時間のレジャーやマリンスポーツ、ゴルフでのUVA対策におすすめ)

PA = 紫外線A波



## はるかクリニックに置いてあるUVクリームは？

UV Protector Serum ⇒ SPF 50 PA ++ のUVカットです。  
SPF・PA共に基準を満たしている結果です！！

ここでさらにUV Protector Serumの長所を説明したいと思います。

まず、1番の長所は「ノンケミカル」であることです。

UVには、吸収剤と反射剤があり、一般に市販で売られているのは吸収剤が入っています。

これは、皮膚への負担が強くなり、乾燥や肌荒れを引き起こしやすくします。

クリニックで取り扱っているUVは紫外線吸収剤フリーとなっているため、皮膚への影響が軽いということなのです。

また、天然植物エキス配合であるため、このUV Protector Serumは

1. 紫外線を守る
2. 皮膚への負担がほとんどない

ということが、最大の特徴であると言えます。



また！！はるかクリニックで取り扱っている、化粧品には

1. ノンケミカル
2. ノン・comedogenic
3. 最小限のアレルギーリスク

SPF30 PA+++

サンスクリーンパウダー 6,156円

★★UVパウダーになっているため、化粧直しとしても使えます★★

「お試し希望の方は」

サンプルも置いてありますので窓口でお声掛けください