

私

と

健康

紫外線

から身を守る



◆ 紫外線対策の前に

紫外線は私たちにさまざまな悪影響を与えます。日焼け止めを塗る、サングラスをかけるなどの対策方法がありますが、どうしても知らない間に紫外線を浴びてしまいがちです。しかし日焼けしたりシミができた場合でも、日常生活の範囲内のできる対策はあります。

◆ 簡単にできる紫外線対策



ビタミンCの摂取

ビタミンCにはシミの原因となるメラニン色素の生成を抑える働きや肌の抵抗力を高める作用があります。緑黄色野菜や柑橘類、いも類にはビタミンCが豊富に含まれているのでおすすめです。



十分な睡眠を取る

肌を健康に保つために睡眠は欠かせません。昼間に受けた紫外線のダメージを回復できると言われています。特に夜の10時から2時の間は新陳代謝が活発になるので規則正しい生活を送るようにしましょう。



シャワーだけでなく入浴もしっかり

ぬるめの湯にゆっくりつかることで血行や肌の新陳代謝が良くなるので、シミに対して効果的だと言われています。ただし熱い湯は肌にダメージを与え、日焼けを悪化させるので避けたほうがいいでしょう。

※睡眠と入浴については紫外線との関連が確かではありません。日焼けやシミがひどい場合は医師に相談しましょう。

曇りの日も要注意!!

晴れの日だけが強いと思われがちな紫外線ですが、曇りの日も侮ってはいけません。晴れの日を100%とすると曇りの日でも60~80%の紫外線が降り注いでいます。帽子をかぶるなどしっかり対策をして外出しましょう。

column

紫外線で色が変わる!?

紫外線に当たると変色するグッズがあります。右の紫外線ビーズチェッカーは紫外線が強いほどカラフルになります。値段も手ごろなので購入してみたいかがでしようか。



▲初めは白色だったビーズも

UV照射



▲紫外線によってこの通り

はみだし
すてーじ

人間界からはみだした
⇒人間界の定義を教えてください

(工・4 ジェニファー川崎)
(定義によっては京大生はもうすでに;編)