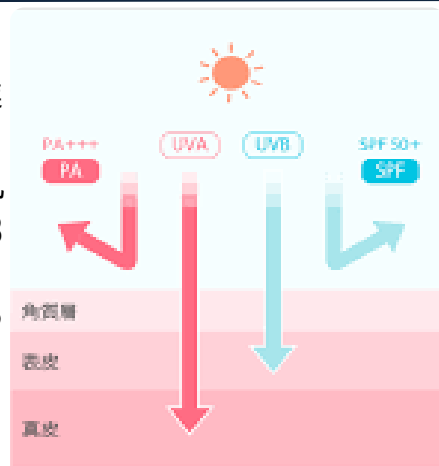


実は真夏級!! 5月の紫外線対策

～今から始める正しいケア～

なぜ5月の紫外線は危険なのか

5月は春の過ごしやすい気候のため、「まだ紫外線は弱い」と思われがちですが、実際には紫外線量は急激に増加し、夏に近いレベルに達します。特に晴れた日だけでなく、曇りの日でも紫外線は地表に届いています。紫外線には主に「UV-A」と「UV-B」があります。UV-A：肌の奥（真皮）まで届き、シワ・たるみなどの老化の原因になる。UV-B：肌の表面に作用し、赤みや炎症（日焼け）の原因になる。5月はこの両方が増える時期であり、特にUV-Aはガラスも通過するため、室内や車内でも油断できません。また、紫外線によるダメージは蓄積型であり、すぐに症状として現れないことが多いため、対策をしていないと数年後にシミや肌トラブルとして現れることがあります。



日焼け止めの正しい使い方

日焼け止めは紫外線対策の基本ですが、正しく使えていないケースが非常に多く見られます。少量を薄く伸ばすだけでは、表示されている効果が十分に発揮されません。

◆正しい使い方のポイント◆

- ・顔には500円玉大程度を目安に使用する
- ・額・頬・鼻・あごに分けて置き、ムラなく伸ばす
- ・首や耳、うなじなども忘れずに塗る
- ・汗をかいたり、タオルで拭いた後は必ず塗り直す
- ・外出時は2～3時間ごとに塗り直す

また、日焼け止めの効果を示す「SPF」「PA」も理解しておくことが大切です。SPF：主にUV-Bを防ぐ効果（数値が高いほど防御力が高い）PA：主にUV-Aを防ぐ効果（+の数が多いほど効果が高い）

日焼け止め以外の紫外線対策

紫外線対策は日焼け止めだけでは不十分です。物理的に紫外線を防ぐ方法を組み合わせることで、より高い予防効果が得られます。

特に目から入る紫外線は、脳に「紫外線を浴びた」と認識させ、メラニン生成を促進するといわれています。サングラスの使用も重要な対策の一つです。日焼け止めと右の表にある対策をしっかり行い、肌の負担を減らしましょう。

◆日常生活で取り入れたい対策◆

- ・帽子や日傘を使用する
- ・サングラスで目からの紫外線を防ぐ
- ・長袖やUVカット素材の衣類を活用する
- ・外出時はできるだけ日陰を選ぶ
- ・紫外線の強い時間帯（10時～14時）の外出を控える



内側からのケア(栄養・サプリ)

紫外線によるダメージは、体の内側からのケアによっても軽減することができます。日々の食事や栄養バランスを整えることが、肌の健康維持につながります。

◆ 紫外線対策に役立つ栄養素 ◆

- ・ ビタミンC：メラニンの生成を抑制し、シミ予防に役立つ
- ・ ビタミンE：抗酸化作用により、細胞のダメージを防ぐ
- ・ βカロテン：皮膚や粘膜の健康を保つ

◆ 多く含まれる食品 ◆

- ・ トマト、にんじん、ブロッコリー
- ・ 柑橘類（みかん、レモン、グレープフルーツ）

忙しい方や食事が偏りがちな方は、ビタミン剤やサプリメントを活用するのも一つの方法です。薬局では体質や服用中のお薬との相性を踏まえ、たご提案も可能です。



日焼け後の正しいケア

紫外線を浴びた後は、早めのアフターケアが重要です。適切な対応を行うことで、肌トラブルの悪化を防ぐことができます。

◆ 日焼け後の基本対応 ◆

- ・ まずは冷やす（濡れタオルや冷却剤など）
- ・ 十分な保湿を行う
- ・ 刺激の強い化粧品は避ける
- ・ 水分をしっかり補給する

赤みやヒリヒリが強い場合は、炎症が起きている状態のため注意が必要です。自己判断で悪化させないように、必要に応じて医療機関を受診しましょう。



受診の目安

日焼けは軽いものと考えられがちですが、紫外線のダメージが強い場合には、やけど（熱傷）と同じような状態になることがあります。特に、長時間屋外で過ごした後や、日差しの強い時間帯に外出した後に症状が現れた場合は注意が必要です。例えば、赤みやヒリヒリとした痛みが2日以上続く場合や、皮膚に強い熱感があり触れると痛むような状態は、炎症が強く起きているサインです。また、水ぶくれ（水疱）ができていて、皮膚がむけてジュクジュクしているといった場合は、単なる日焼けではなく、皮膚の深い部分までダメージが及んでいる可能性があります。このような場合は脱水や体調不良を伴っている可能性があるため、無理をせず早めの受診が大切です。

ほっと通信からお知らせ

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ 薬局

TEL055-222-2131

ウエノ さくら 薬局

TEL055-279-7661

ウエノ 東薬局

TEL0554-43-9300

ウエノ 塩部薬局

TEL055-255-5025

ウエノ 石和薬局

TEL055-261-9393

ウエノ 南薬局

TEL055-288-1122

ウエノ 美咲薬局

TEL055-298-6451

ウエノ 中央薬局

TEL055-223-2265

ウエノ 薬局富士見店

TEL055-269-6833

★ホームページにて
店舗情報などが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!

www.ueno.vc



@ueno.pharmacy