



## 5月の紫外線

## シワ・たるみの大きな原因

※ 赤星薬局が「目に魚のやけ」で、過ごしやすい季節になりました。  
この時期は、レジャーや旅行の計画を立てておられる方も多いのではないのでしょうか。  
外に出る機会が増える一方で、つい忘れがちなのが、「紫外線対策」です。  
“本格的な紫外線対策は、夏になってから大丈夫。”と思っておられる方も多い  
ですが、実は5月の紫外線には特有の恐ろしさがあるのです。油断していると  
知らず知らずのうちに肌の老化が進んでしまう可能性があるので。



なぜ

5月の紫外線が「シワ・たるみ」を招くのか...?!



## ① UVAの影響

紫外線には、肌を赤くし、シミを作る「UVB(紫外線B波)」と  
肌の奥深く(真皮層)まで到達して、ダメージを与える  
「UVA(紫外線A波)」の2種類があります。  
特に注意が必要なのが、この「UVA」です。UVAは  
コラーゲンやエラスチンといった肌のハリや弾力を支える組織を  
破壊し、シワやたるみを引き起こす主な原因となります。

実はこのUVAの照射量は、5月の時点ですでに真夏のピーク時とほぼ同等にま  
達しています。更に5月は晴天の日が多く、日照時間も長いので要注意です。

## ② 「冬仕様の肌」はダメージを受けやすい!

もう一つの理由は、私たちの肌の状態に  
あります。冬の間、紫外線を浴びる機会が  
少なかった肌は、防御壁である「メラニン」が  
減少し、いわば「無防備な状態」になっ  
ています。そこへ急激に強まる5月の紫外  
線を浴びることで、肌は数値以上に  
ダメージを受けやすくなります。  
この時期の油断が、数年後の深いシワや  
たるみとして現れてきます!

肌が受ける  
紫外線ダメージ  
の総量は非常に  
大きくなるのだ。



## 今すぐ始める紫外線対策

## ① 日焼け止めの選び方

日焼け止めの「SPF」は、皮膚が赤くなるUVBを防ぐ指標です。一方でシワ・たるみの原因と  
なるUVAを防ぐには「PA」の値が重要になります。PAが高いものを選ぶのが効果的ですが、  
強い日焼け止めには、「紫外線吸収剤」が配合されている場合があります。これが  
“かぶれ”の原因になることがあるので、肌の弱い方は「ノンケミカル」がおすすめです。  
「ノンケミカル」は「紫外線吸収剤」ではなく、「紫外線散乱剤」が配合されており、  
白浮きしやすいですが、肌の刺激が少ないのが特徴です。また、朝に一度塗るだけでは  
お昼頃には汗や摩擦で落ちてしまいます。  
効果を保つためにも、外出時は2～3時間おきに塗り直すといいでしょう。

| 生活シーン | 散歩や買い物などの<br>日常生活 | 屋外での軽いスポーツ、<br>レジャーなど | 海や山・炎天下での<br>スポーツやレジャーなど | 紫外線の強力な<br>リゾート地や<br>紫外線に過敏な人 |
|-------|-------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------------|
| SPF   | 10～20             | 15～30                 | 30～50                    | 50～                           |
| PA    | +. + +            | ++. + + +             | +++. + + +.<br>+ + + + + | ++++. + + + + +               |

## ② 目の対策も忘れずに!

紫外線は、肌だけではなく、目にも大きなダメージを与えます。角膜炎や白内障、黄斑変性症  
などの眼の病気は紫外線でリスクが高まります。また、目から入った紫外線の刺激によって  
脳は「日差しが強い」と判断し、メラニンを作る指令を出します。これが、結果的に日焼けや  
シミの原因につながるのです。サングラスや帽子、日傘などで、目もしっかり守ることが大切です。

## ③ 体の内側からケアする

外側からの対策だけでなく、内側からのケアも重要です。抗酸化作用のある「ビタミンC」や  
「ビタミンE」を積極的に摂りましょう。紫外線による酸化ダメージを内側から和らげ、メラニンの  
生成を抑える効果が期待できます。又、眼病対策には「ルテイン」がおすすめです。ルテインは  
眼の黄斑部に多く存在する黄色い色素で、紫外線などの光を吸収して眼を守る働きを持っ  
ています。20～30代をピークに体内量が減少し、体内で合成されないため、食事やサプリメント  
から補うしかありません。

● 当店でも、光による眼へのダメージが気になる方には、ルテイン含有の機能性食品をおすすめしております。  
お気軽にご相談ください。

お気軽に  
ご相談  
ください

