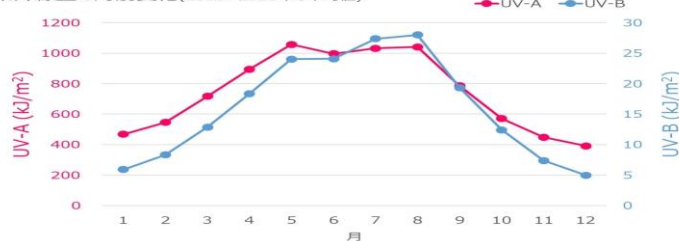




紫外線対策をしていますか？

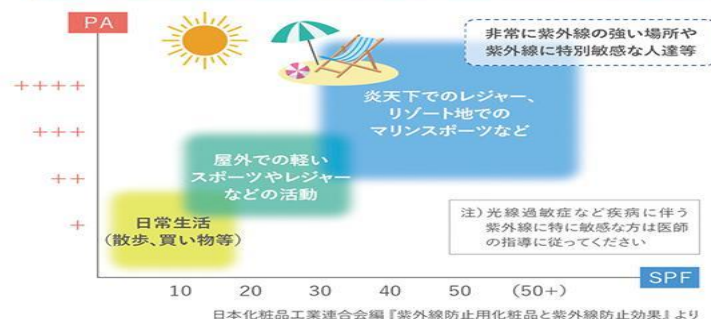
紫外線は3月から強くなりはじめ、ピークは5～7月です。1日の中では、10時～14時頃までが最も強く降り注ぎます。特に正午（12時頃）は非常に強くなるため、春・夏の日中に外出するときは対策をしていきましょう！！

紫外線量の月別変化(2010～2020年の平均値)



【出典】国立環境研究所 地球環境研究センター 2010～2020年 つくば局観測データ

生活シーンに合わせた紫外線防止用化粧品の選び方



A波は、紫外線の中で最も多く波長が長いため、肌の奥深くまで到達します。肌のハリ・弾力に必要なコラーゲンやエラスチンにダメージを与え、シワやたるみの原因となります。

日焼け止めのPAはA波を防ぐ

B波は波長が短いものの強いため、ヒリヒリするような日焼けを引き起こします。真夏の炎天下の海や山などでは特に気をつけましょう。

日焼け止めのSPFはB波を防ぐ

日焼け止めをこまめに塗りなおすことやサングラス、日傘、アームカバー、帽子を使用することで、紫外線対策ができます。皮膚を守るためには**老若男女関係なく、対策が必要です。**

もし日焼けをしてしまったら・・・

日に焼けた所を冷やしタオルなどで冷やし、保湿をしっかり行いましょう。また、水分補給とビタミンC、Eの摂取をすることが大切だと言われています。ヒリヒリとした痛みが強い場合や水ぶくれができるようなときは皮膚科を受診しましょう！！