



# 紫外線対策

## ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス  
http://www.pands.jp

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

紫外線が強くなるピークは5～7月と言われています。外出の増える時期に肌へのダメージを最小限にするためにも、紫外線に対する正しい知識を身に付けましょう。

### 紫外線の種類

太陽から地球に届く光は、波長により赤外線、紫外線(UV)、可視光線(目に見える光)に分けられます。紫外線の中でも波長の長い方からUV-A、UV-B、UV-Cの3種類に分けられています。

**UV A** UV-Aは生活紫外線とも呼ばれ、肌の奥深くまで到達し、シミやしわ、たるみの原因となります。窓ガラスを透過するため室内にいても影響を受けます。

**UV B** UV-Bはレジャー紫外線とも呼ばれ、ヒリヒリするような日焼けを引き起こします。屋外での日焼けの主な原因です。シミ以外にもそばかすや乾燥の原因となります。

(UV-Cは成層圏や上空のオゾンなどによってすべて吸収され、地表には到達しません)

### 紫外線対策の方法

#### ① 肌の露出を避ける

肌が紫外線に当たる面積を少なくすることが重要です。外出時にはUVカット効果のある帽子や日傘、アームカバーなどを使用しましょう。ただし、帽子や日傘は地面に反射した光を防ぐことはできないので注意が必要です。

#### ② サングラスを利用する

目から入る紫外線にも対策が必要です。紫外線が原因で角膜が炎症を起こすと、シミの元となるメラニンが増えます。メラニンは肌の細胞を守るために作られるもののため、炎症が起きると脳から「肌細胞を守るためにメラニンを作れ！」という指令が出て、メラニンが増えてしまいます。サングラスもUVカット効果があるものを選びましょう。



#### ③ 日焼け止めを塗る

紫外線を防ぐために欠かせないのが日焼け止めです。ムラなくたっぷりと塗りましょう。2～3時間ごとに塗り直すのが理想です。



**SPF** SPF1=約20分間UV-Bを防ぐ効果があるとされています。SPF30の場合、30×約20分間=約600分(約10時間)となります。外出時間や生活シーンに合わせて選ぶと良いでしょう。FPF50を超えるものはすべて「50+」と表記されます。

**PA** UV-Aを防ぐ効果を表す目安。「+」～「++++」まであり、普段使いであれば「++」～「+++」くらいで十分です。SPFが強いほどPAも強くなる傾向にあるため、SPFを基準に日焼け止めを選ぶことをお勧めします。

紫外線には、丈夫な骨を作るのに役立つビタミンDの生成や殺菌・消毒効果など、人間にとって大切な役割もあります。紫外線の浴びすぎに注意しながら、上手に付き合ってください。



## 睡眠と食事について



普段の睡眠で寝つきが悪い、眠りが浅い、目覚めが悪いなどのお悩みはありませんか？良い眠りのためには規則正しい生活や睡眠ホルモンなどが大事ですが、実は朝食とも深く関わっています！そこで今回は、快眠のための食事についてお話しします。

### 睡眠には、眠気を誘う「メラトニン」というホルモンが関係しています

- メラトニンは「トリプトファン」という必須アミノ酸を材料に作られます。
- また、トリプトファンは体内で合成できないため、食事からの摂取が必要です。

#### トリプトファンを多く含む食品



- ビタミンB6がメラトニンの合成を助けます。ビタミンB6は冷凍や加工によって失われやすいため、できる限り新鮮な状態で摂取するのがおすすめです。

#### ビタミンB6を多く含む食品



### 朝食をしっかり摂りましょう

メラトニンは14～16時間かけて合成されます。そのため、朝食をしっかり食べることで就寝時間に合わせてメラトニンの合成が進み、質の良い睡眠につながります。

#### 納豆・ヨーグルト

トリプトファンを含む食品をしっかり摂りましょう

#### ごはん

炭水化物もしっかりと！体温を上げて体を目覚めさせ、1日の生活リズムを整えます

#### 《おすすめ朝ごはんの例》

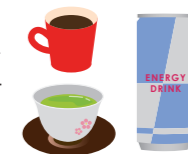


#### 鮭の塩焼き

メラトニンの合成を促すビタミンB6も忘れずに！

### 夕方のカフェインにも注意！

カフェインには脳を目覚めさせる作用があるため、就寝前にコーヒーを飲んでしまい寝付けなかった、眠りが浅かった、という経験はありませんか？カフェインの作用が持続するのは平均4時間程度と言われています。そのため、寝る直前はもちろんのこと夕方以降はコーヒーや緑茶、エナジードリンクなどのカフェインを含む飲み物は避けた方が良いでしょう。デカフェ(カフェインの量が少なくなるように加工した製品)のものや、カフェインを含まない麦茶やルイボスティ、ハーブティーなどがおすすめです。(ハーブティーにはカフェインを含むものもあるのでご注意ください)



夕方以降は避けた方が良い睡眠につながります

参考：大正製薬ホームページ/大塚製薬栄養素カレッジ

お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。