

KENKO TIP

2015年4月30日

紫外線対策の基本Slip,Slop,Slap+InnerAfterCare !

MD.ネット顧問医 久保田 全 (皮膚科医)

世界どこでも外にいる時間が長くなる季節。この時期こそ紫外線対策を強化しましょう！

母子手帳から「日光浴」という単語が消えるほど、最近では紫外線の皮膚や目、また活性酸素を増やすなど身体への悪影響が医学的にも指摘されるようになりました。紫外線対策の基本を覚えておきましょう。

1 SLIP

Slip in a shirt.

長袖を着用する。紫外線を直接浴びないということが原則。車に乗る機会の多い方も車内ではできるだけ気をつけましょう。最近では（海外でも）車に紫外線防止シートが売られるようになってきましたので、そうしたものも活用しましょう。

また歩く時も陽にあたらないようにするよう、可能な限り自然に習慣にしてみましょう。

2 SLOP

Slop on sunscreen.

男性の方はベタベタしたり白くなるから嫌だという方もいますが、皆様がおられる地域であればたいていスーパーやドラッグストアに日焼け止めが売っています。SPF、PAの値は紫外線の種類と効果の持続時間を示しますが、実際は人によって様々。したがって、とにかく、

①屋内でもUVクリームを塗る
②外出時は1時間ごとまめに付ける

を原則としましょう。高い値をつけていても、汗で流れてしまいますので、必ずつけ、まめにつけるのが最善の策です。

3 SLOP

Slap on hat.

帽子、それからサングラスは必須としましょう。女性は日傘。目の日焼けは将来目のトラブルの原因です。

4 インナーケア

カラダも紫外線をたくさん浴びることで、新陳代謝が乱れ、免疫力が低下します。病気をしやすい、風邪をひきやすい、疲れやすいなど。この時期は意識して水分とビタミンCを多めに摂取しましょう。ジュースやサプリメントでもOK。通常の1.5倍くらいとると効果的。

5 アフターケア

顔、身体をしっかりと洗って、保湿。カラダも保湿です。日本人は世界で角質の薄い民族ですから、将来様々な皮膚疾患に悩まされることとなります。男性でも化粧水かクリームをつけましょう。特に男性は、女みたいだといって嫌う傾向がありますが、ボディクリームもつけてください。日中はスプレーをまめに顔にかけてもいいでしょう。紫外線ケアはグローバルスタンダード。習慣に取り入れて健康を維持していきましょう！