

理学療法士山田の健康コラム③

第3回目の紫外線の最後は、紫外線の予防策について学んでいきます。



① どこにいても浴びてしまう紫外線

5月を過ぎると晴天の日は洗濯物がカラッと乾く、気持ちのよい天候です。梅雨に入っても晴れ間の日差しは十分に強く、紫外線には十分注意が必要です。

② 一番日差しが強いのは10時から2時頃

一番日差しが強いのは、午前10時から午後2時頃です。時間をずらせる外仕事であれば理想ですが、仕事中はそうは行きません。太陽が昇っている間は、絶えず紫外線は降り注ぐので対策が必要です。

③ 日焼けしやすく体力を消耗しやすい、コンクリートの多い場所

アスファルトより白っぽいコンクリートの方が光をよく反射するので、仕事先がコンクリートが多い所ではしっかり日焼け対策をしましょう。また、コンクリートは熱を持つので、疲れやすい環境です。熱中症対策と併せてこまめに休憩を取るのがおすすめです。

④ 日焼け止めを使い分けてみよう

日焼け対策で一番おすすめかつ大事なのが、「日焼け止めをこまめに塗る」事です。些細な日焼けが積み重なって、肌にダメージが出てしまう恐れも。そんな時は、軽くてさっと落とせる乳液タイプの物を朝洗顔後すぐ顔に塗って、お仕事の一段落するたびに付け直す方法がおすすめです。

⑤ 紫外線対策したいなら帽子のツバは7cm以上が目安

日焼け対策として帽子を選ぶ時、紫外線を反射する素材の物もありますが、紫外線のある程度防ぎたい場合は、ツバは7cm以上が目安です。

⑥ 目からの紫外線にも注意！

肌だけでなく、目からの紫外線にも注意が必要です。日本人は、骨格などの関係で彫りが深く目が紫外線を浴びやすい傾向にあるので、UVカット加工された紫外線対策のためのメガネを掛けましょう。

⑦ ビタミンCは摂取するタイミングに注意が必要

朝食に柑橘系(レモン・オレンジ・グレープフルーツ)のジュースや生野菜のサラダを多く食べると「ソラレン」という光毒性の成分が含まれているので日焼けしやすくなる事も。ビタミンCメニューは夕食に食べるのが良い。

⑧ 日焼けしてしまった後に行うアフターケア

どんなに対策をしていても、完全に紫外線を防ぐのは難しい物です。日焼けしてしまった場合は肌を労わるアフターケアを。お風呂は、38～39度のぬるめのお湯で、水圧が強いシャワーはなるべく使わないようにしましょう。

⑨ まず最初にしたい事は肌を冷やす事

肌にほてりがあれば冷やしてあげるのが一番のケアです。直に氷やアイスバッグを当てると刺激が強すぎるので、タオルなどで巻いて肌あたりを和らげましょう。

⑩ 肌に水分を与えるために水を飲む

紫外線を浴びると肌は乾燥しています。それほど汗をかかなかった日でも、水かノンカフェインのお茶などで体に水分を補給しましょう。口から水分を取り入れる事で、効率よく内側からも保湿する事ができます。

⑪ 日焼け肌の救世主、トマトジュース

水分補給にプラスしたいのがトマトジュースです。トマトに多く含まれるリコピンは日焼けで受けた肌ダメージを軽減する効果が期待できます。生のサラダよりも、トマトジュースの方がより多くリコピンを多く含むそうです。

⑫肌を回復させるために必要な睡眠

意外と見落としがちですが、日焼けケアに重要なのは睡眠時間です。寝不足だと肌の回復が遅れてしまうので日焼けがより深刻なダメージにも。日焼けすると疲れを感じる事もありますので、早めに寝るのがおすすめです。

⑬日焼け直後は敏感肌用アイテムがおすすめ

日焼けした肌は火傷に近いダメージを受けています。普段はそれほどこだわりなく化粧品を使えるという人でも、日焼け直後は敏感肌用を使用するのがおすすめです。

コメント:今回は、紫外線の予防策でした。日焼け前・後ともにやることがありますね。

紫外線は、あとあとの影響がはかりしれません。できるところから試して下さい。

以上で、紫外線ついてを終わります。最後までありがとうございました。