

たんぽぽ通信

2016
May

Vol. 80 2016年5月10日発行 薬局事業部

5月に注意したい紫外線

紫外線が多いのは、真夏のようなイメージがありますが、
実際は5月が年間を通して一番多くなります。

紫外線を多く浴びるとシミやしわ、そばかすなど肌の
老化現象を引き起こします。また、白内障や免疫力の
低下の原因になるとも言われています。



そうならないようにしっかり予防しましょう。

紫外線から皮膚を守るために、日焼け止めクリームの効果的な塗り
方のポイントをお話しします。



- ① 汗で落ちてしまうので、3～4時間をめどに塗り直しましょう。
- ② SPFやPAなどの数値が高いものを1度だけ塗るよりも、数値が低くても繰り返し塗った方が効果的です。
- ③ 顔に塗る場合、クリームタイプで真珠2つ分、液状タイプで1円玉2枚分が目安です。
- ④ 鼻の頭やおでこ、肩などは特に日焼けしやすい部分なので、こまめに塗りましょう。

日焼け止めクリームを塗り忘れた！日焼けしちゃった！など
うっかり日焼けの対処方法として

- ①日焼けは火傷と同じです。そのためまず患部を冷やします。
- ②アロエ配合や炎症効果のあるクリームをたっぷり塗ってください。
- ③全身に熱があり、痛くて眠れない。また、水泡が出来た場合は、医療機関を受診してください。

日焼け予防には、普段からのビタミンの摂取が効果的です。

ビタミン名	働き	多く含む食品
ビタミンB2	健康な肌や髪の毛を作るのに欠かせない栄養素	レバー、卵、魚介類、大豆、乳製品や葉菜類
ビタミンC	紫外線で発生した活性酸素を抑える	果実類（オレンジ、レモン）、野菜類（ブロッコリー、ほうれん草、ピーマン）やイモ類に多い
ビタミンE	ビタミンCと同様に活性酸素を抑える	大豆、植物油（オリーブ油、コーン油）、小麦麦芽、玄米、ごま、アーモンドに多い



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

