

紫外線対策は今日から！



紫外線は肌の老化の主な原因です。UVA(紫外線A波)は主にシワやたるみの原因に、UVB(紫外線B波)は日焼けとシミの原因になります。夏に対策すれば良いと思いがちですが、実はUVAは年中降り注いでいてそのピークは5月です。UVBは8月がピークですが、5月からぐっと増えてきます。つまり、年中対策が必要ですが、特に4月～8月はしっかり行う必要があるということです。曇でも6割くらいの強さがあります。

浴びていい限界は？

シミやシワの予防の観点から見ると、真夏の昼間の紫外線を浴びていい時間は1日たったの2.5分という計算があります。これを守れば80歳までシミ・シワと無縁とか。

対策その1: 日焼け止め

日焼け止めのSPF50という表示の50という数字はUVBの影響を50分の1にするという意味です。SPF50を塗れば真夏でも2.5分×50=125分大丈夫ということになります。

日焼け止めにはPA++++という表示もあります。これはUVAをどれくらい防ぐかという表示で+が多いほど効果が高いです。UVA対策は冬場も必要とされています。SPFもPAも効果が高いほど肌に悪い傾向がありますので、時期や使う状況で使い分けましょう。

対策その2: 日傘・帽子

紫外線は地面などで反射しますので、日傘や帽子で防げるのは半分と言われています。日焼け止めと組み合わせて使うのが効果的です。

クリニックからのお知らせ

・平成28年度のおよかドックを受付中です。国民健康保険で昨年度受けておられない方は今年度はぜひ受けられてください。



・福岡市認知症相談医に登録されました。ご家族のことで不安なことなどありましたらお気軽にご相談ください。

つかもと内科

TEL:092-832-5901

<http://tsukamotoclinic.com/>

ホームページもぜひご覧ください！



スタッフからひとこと

熊本の地震は大変な被害となりました。被災者の皆様が1日も早く安心して生活できるようにお祈りいたします。福岡も西方沖地震を経験していますが、警固断層などこれから危険な場所もあるそうで、備えが必要と再認識しました。

院長

