

行楽の秋こそ強い紫外線に気を付けたい

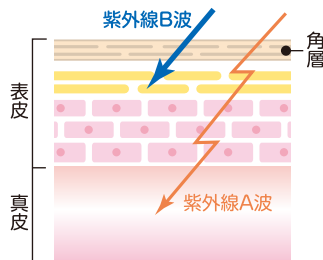
秋も十分に強い紫外線を浴びることをご存知ですか?真夏の40~70%ほどの紫外線があり、引き続き皮膚への対策が必要となります。とくにこの季節は、お子さんの運動会や遠足、また気候がよく公園などで遊ぶ機会も多くなります。ママはもちろん、お子さんの紫外線対策をきちんと行って、皮膚へのダメージを少なくしましょう。

水谷恭古さん

Kind mind主宰。テレビや雑誌、ブライダルなどで東海地区を中心に全国で活躍中のフリーランスヘアメイク。着付けにも定評があり、国家資格である「着付け技能士」を取得。7歳の男の子、4歳の女の子のママ。



夏の間しか強力な日焼け止めを使わない人がほとんどですが、実は秋も夏の40~70%の紫外線が容赦なく降り注ぎます。とくに秋は運動会や行楽シーズンなどで紫外線を浴びる機会も多いことでしょう。紫外線は皮膚のDNAにダメージを与え、コラーゲンを破壊し、シミやシワの原因となるだけでなく、皮膚がんの要因にもなります。秋は、肌の表面にダメージを与える紫外線A波の量は減りますが、気を付けたいのが、肌の奥にダメージを与え、メラニン色素を作る紫外線B波。このB波の量は、9~10月は真夏よりも多いといわれています。UVアイテムを使った表面的な紫外線対策にプラスして、ビタミンEやビタミンCなどの栄養をとり、体の内側からもケアをしていくことも大切です。メラニンの生成を抑え、コラーゲンを作るビタミンCは、サツマイモやニンジン、柿などがおすすめです。また血行をよくし、肌の生まれ変わりを助ける働きのあるビタミンEは、カボチャやサバ、魚卵などが最適な食材といわれています。



夏に浴びた紫外線は肌を乾燥させ、皮膚の奥ではメラニンが生成されて角質が厚くなります。このメラニン色素をそのままにしておく

と、シミやシワの原因となります。また秋の冷たく乾いた空気が肌の油分や水分を奪い、肌の血行や新陳代謝も悪くなります。とくに夏に日焼けによる肌ダメージを受けた人は乾燥しやすくなりますので、肌の基底層から修復するローションや美容液を使用しましょう。あわせて、肌を休息させるケアと朝晩の保湿のお手入れも大切です。運動会などで外にいる時間が多くなるお子さんにも、顔や首など出ている部分にはしっかりとUVケアをして、お風呂上がりには保湿性の高いローションやクリームを全身にたっぷり塗って肌の水分を補うことを考えましょう。