

Work on Life はたらくために、大切なことを。

## UVケア最前線！最近のトレンドケア



例年よりも早く梅雨明けをした今年ですが、梅雨明け以降、夏本番で気になるのがお肌の紫外線対策…！「女性だけでしょ？」と感じられる方もおられるかもしれませんが、老若男女を問わず、実は紫外線に影響を受けています。どんな影響があるの？ケアのポイントは？など、よくいただく質問をもとにご紹介していきますね。

## そもそも紫外線って何？どんな影響があるの？

太陽の光は、実はいろんな性質の光が混ざり合っています。普段は混ざっているため「光」と認識されていますが、その光が分解されて見えることがあり、虹のように光線の波長ごとに色が分かれて見えます。そして、この目に見える可視光線の他に、目に見えないけれど、地球に届く光もあります。それが紫外線・赤外線です。紫を超え、波長の短い光線を「紫外線（英名は、ULTRA VIOLET RAY：UV）」、赤よりも波長が長い光線を「赤外線」と呼びます。



ここで問題になるのが、紫外線！紫外線を浴びると、日焼けをする、シミができる、など肌に良くないイメージをお持ちですよね。実際にみなさまにどんな影響があるのか、どんな病気に繋がるのか、いくつかご紹介したいと思います。

## 【皮膚への影響】

日焼け(急性・慢性)/シミ/良性腫瘍/皮膚がん※など

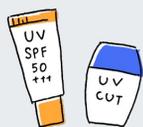
## 【眼への影響】

白内障/翼状片/紫外線角膜炎など

※日本は韓国やモンゴルと並んで、**世界で最も皮膚がんの少ない国の一つ**です。皮膚がんの最も多いオーストラリアやニュージーランドと比べて罹患率では約1/100、死亡率でも1/40~1/20とされています。

## UVケアのポイント

紫外線からお肌や目を守るケアのトレンドやポイントをご紹介！取り入れ易いものから、活用してみてくださいね！


**Point 1**  
 皮膚に当たる  
紫外線を最小限に

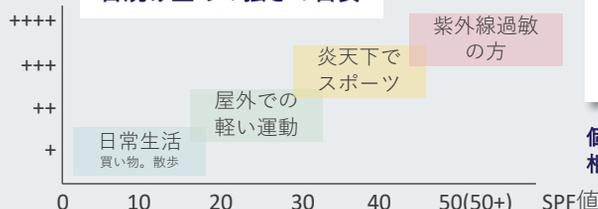
日焼け止めや  
UVカット加工された衣類  
を上手に活用

**Point 2**  
 眼に入る  
紫外線を最小限に

帽子や日傘(カット率20-50%)  
サングラス(80-90%)  
の活用

**Point 3**  
 紫外線が多い  
時間・季節を避ける

紫外線量は4-9月に年間の約70  
-80%...！特に夏の午前10時~  
午後2時に1日のおよそ70%！


 PA  
 日焼け止めの強さの目安


参考：紫外線環境保健マニュアル2020

普段使いはそこまで強くなくても大丈夫！  
ちなみに「SPF30」は  
「赤くなる日焼けを30倍防げる」  
という意味なんですよ★

個別のご相談は  
相談フォームへ！

CAREKEYは  
「nsgk03823」



ミッドワيف  
赤坂智美

ご相談はコチラから

