

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
ホホバ頒布会

今年はずいぶん寒さが厳しく、春が待ち遠しい毎日でしたが、ようやく四月となり、良い陽気となりました。穏やかな春の日差しが心地良く、屋外にいる時間が増えてくるこの時期ですが、紫外線もグンと増えてくる時期ですから、充分注意して、柔らかな日差しに潜む、光老化を防ぎましょう。

春の紫外線 光老化にご注意を

桜の季節となり、爽やかな陽気の中、外を歩くのが気持ち良く感じられるこの時期ですが、忘れてはいけないのが紫外線対策。

春の穏やかな日差しに油断して、うっかり無防備のまま紫外線を浴び続けてしまえば、確実に光老化が進み、た

肌の老化の七割は A波による光老化

るみ・くすみ・シワなどお肌のトラブル(老化)が進んでしまいます。

紫外線には大きく分けてA波とB波の二種類があり、晴れの日に多く降り注ぎ、メラニンを増やして肌を日焼けさせるB波と、曇りでもあまり減少せず、肌の奥の真皮にまで達して光老化



を起こさせるA波にわかれます。人間の肌を老化させる原因の、なんと七割がこの光老化で、加齢による老化はわずか三割だといわれています。

そして、この季節特に注意が必要なのが、紫外線A波。この時期のA波は、真夏とさほど変わらずに降り注いでいます。

さらに、B波の様に直射日光をさけて日陰にいれば防げるものではなく、曇りの日も、室内にいても入り込んで来て、知らない間にゆつくりと、しかし確実にお肌を老化させて行きます。

光老化を防いで お肌の老化をストップ

紫外線A波を防ぎ、光老化を食い止める事で、肌の老化は七割止まります。正しいお手入れでお肌の健康を保ち、若々しいお肌を手に入れましょう。

知らない間に浴びている!?

紫外線危険スポット

お出掛けの時はUVカットできちんと紫外線対策する方も、毎日の生活紫外線対策はついつい忘れがち。しかし、毎日の積み重ねが着実にお肌に影響して光老化を促進させます。日常の危険スポットに注意して、生活紫外線を防ぎましょう。

◆ 洗濯物干しやベランダでのちょっとした作業

洗濯物を干したり、ベランダの掃除をしたりする時は、ほんのちょっとした間だから、と無防備に屋外に出てしまう事はありませんか？
ほんの数分でも、毎日続けているとそれが積み重なって着実に光老化を促進させています。



◆ お部屋の中の日差し

外出時にはきちんとUVカットをつけて、日傘や帽子などで髪の日差し対策もバッチリ、という方でも忘れがちなのが、室内の紫外線。特にA波は窓ガラスも通過し室内に入り込みます。小春日和に窓際やベランダのそばでウトウト、は無防備な素肌では絶対に避けましょう。

◆ 曇りの日の外出

真夏と違い、日差しのない曇りの日はつい紫外線の存在を忘れがちですが、光老化の原因となる紫外線A波は、曇りの日でも変わらず降り注いでいます。曇り空でも外出時にはUVカットを忘れずにつけるようにしましょう。



★他にも、日常で気をつけたいポイントには

- ・ 電車・バス・車内の日差し
- ・ 露天風呂での日差しや反射
- ・ 玄関先のお掃除やゴミ捨て・・・等があります。どうぞ充分注意して光老化を食い止め、若々しい肌を保ちましょう。

