

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

七月となり、いよいよ夏本番。暑さと紫外線対策に大変な季節がやってきました。暑さと紫外線対策をしっかりととして、熱中症を防ぐ事はもちろんですが、つい疎かにしがちな紫外線対策も、しっかりとやっていきましょう。

真夏の紫外線は 徹底的に避ける

暑い日が続くと、食欲もなくなり体力が落ちてしまう、という方も多いようです。

そんな時、屋外ではなるべく日射しを避けて過ごす事が重要です。

日陰を歩く、日傘やつばの広い帽子をかぶる、首元や腕をUVカットのスクarfやカーディガンで隠す等

すると良いでしょう。昔に比べ、日射しの強さは比べ物にならない位強くなっていますから、日射しを浴びるだけで熱中症の危険がグンと高まり、お肌のダメージも深刻に。

紫外線がお肌を たるませシワを作る

紫外線の害は、強い日射しでお肌



を日焼けさせるだけでなく、お肌の奥まで入り込み、老化を進めてしまいます。

お肌のハリを奪い、たるみやシワを増やす原因の第一位は、実は加齢よりも紫外線なのです。

紫外線対策で アンチエイジング

いつまでも若々しくありたい、という願いは、誰もが思う事ですね。肌の老化を進める、紫外線による「光老化」を防ぐことで、確実にお肌の老化スピードは変わってきます。紫外線対策は、なにより毎日の積み重ねが重要です。

夏場だけ、日射しの強い日だけのお手入れでは、一年中、曇りでも降り注いでいる紫外線A波がお肌を老化させてしまいますからご注意ください。

紫外線を防いでお肌の老化防止を

夏場にグンと増える紫外線B波は、肌を焼き、炎症・火傷を引き起こしてシミの原因となり、紫外線A波は、曇りの日も一年を通して降り注ぎ、シワ・たるみ・くすみ等「光老化」といわれるお肌の老化原因となります。強い日射しだけでなく、日陰や曇りの日でもしっかりと紫外線対策を行い、A波を防ぐお手入れもお忘れなく。

◆日焼け止めを選ぶ

ジリジリと肌を焼き、日焼けをさせるUVB波と、真皮層まで届きお肌を老化させるUVA波。どちらもお肌のためには徹底的に避けたいもの。そのため日傘や帽子、UVカットの手袋等、色々なアイテムがありますが、それだけでなく、日焼け止めをきちんと使う必要があります。

日焼け止めSPF・PAを確認し、

✓肌に合ったものを選びましょう。

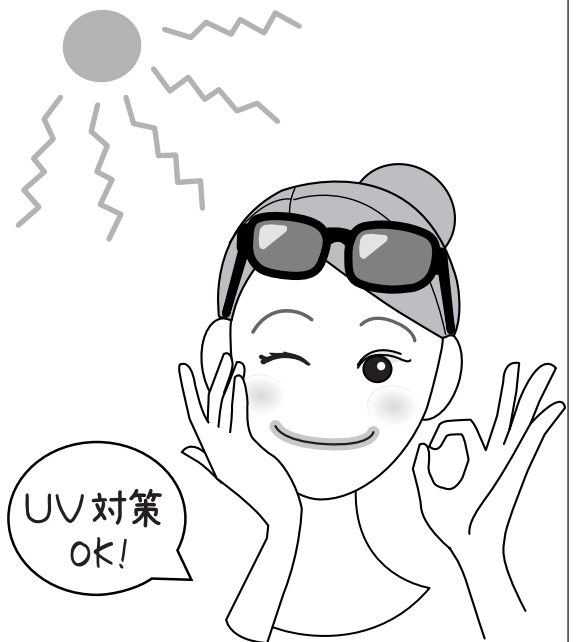
【SPFとPAとは】

- ・SPFはUVB波を防ぐ数値で、数字が大きい程長時間日焼けを防ぎます。最高値は50+。
- ・PAはUVA波を防ぐ指標。+が多い程効果大です。(＋4が最高)

◆UV対策は健康にも

必要な時代

ひと昔前までは、日焼け止めとい



✓例えば、女性がお肌のために、美容法として使用するもの、といった印象でした。

しかし、最近では紫外線が皮膚がんの原因となったり、皮膚を老化させる、という事がわかって来て、小さな子供から男性も、UVケアをする時代になってきました。

小麦色の肌が健康的、といわれたのは、もうずっと昔のこと。

美容と健康、両面から、きちんとUVケアを行いましょ。

土用の丑の日とは？

暑さでバテ気味の身体に、^{うなぎ}鰻を食べてスタミナをつけよう！とスーパーや通販でも、土用の丑の日が近づくとあちこちで美味しいそうなお鰻が目につきます。が、そもそも土用の丑の日とは？なぜ鰻を食べるの？改めて考えると意外に知らないものですね。



紫外線防止アイテム！

◆土用とは・・・季節の変わり目の立春・立夏・立秋・立冬の直前18日間の事。

◆丑の日とは・・・干支の丑にあたる日で、12日毎に巡ってきます。つまり、土用の期間中の丑の日が土用の丑の日、という事。ちなみに今年は、7/30・10/22・11/3が土用の丑の日です。

^{うなぎ}土用の丑の日 = 鰻
あの平賀源内が!?



◆元々、丑の日には「う」の付くものを食べると縁起が良いといわれていましたが、江戸時代、鰻屋から夏場に鰻が売れない事を相談された平賀源内が、「本日丑の日」と張り紙をしたらその店が大繁盛。それを見た他の鰻屋も次々に、「土用の丑の日は鰻」と宣伝し、広まったといわれています。

◆曇りの日や屋内でも年間を通して対策を

ベランダで洗濯物を干す間、朝、ゴミ捨てに行くほんの数分の時間。こうした時間の積み重ねで、浴びてしまう紫外線が増え、少しずつお肌を老化させていきます。曇りの日や、室内の窓の近く等、直射日光を浴びていなくても、紫外

線A波はお肌に降り注いでいます。この季節にしっかりと紫外線を防ぐ習慣をつけ、それを年間通して続けることで、日常的に気付かず浴びてしまう生活紫外線をブロックすることが出来ます。

(1)日焼け止めは朝のお手入れの最後に習慣づける、(2)直接陽を浴びない、(3)曇りや夏以外でも同じ。