

5月は「五月晴れ」という言葉もある一方で、雨も多い季節ですが、太陽からの地上に届く有害紫外線が増加する季節です。紫外線の強さの月別推移をみると、紫外線が最も強くなるのが5月～8月の間です。紫外線といえば「夏」というイメージですが、夏から対策をしたのでは遅いのです。紫外線対策は五月から始めなければなりません。そこで今回は、紫外線の影響や予防対策などについて特集いたします。

紫外線とは

紫外線とは、地球に届く太陽光線のうち目に見えない波長の短い光です。紫外線の種類には、長波長UVA(A波)・中波長UVB(B波)・短波長UVC(C波)があり、地球に届いているのはA波・B波の一部になります。そしてUVA(A波)は肌の奥深くまで到達し、じわじわと肌に様々な影響を及ぼします。UVB(B波)は肌の表面の細胞を傷つけます。



身体に与える影響(良い面・悪い面).....

良い面 紫外線の良い面の1つは骨の成長に必要なビタミンDを体内で合成・蓄積し骨の成長を促進・丈夫にする事です。また、紫外線の強い殺菌作用で、皮膚の炎症反応が抑えられたりもしますが、この殺菌作用は健康な細胞のDNAも傷める諸刃の剣です。

悪い面 最近の研究で紫外線が良い面より多くの悪影響がある事が知られています。クローズアップされてきている紫外線の悪影響。

肌 たるみやシミやソバカスくつきりジワなどは「光老化」とも言われ、加齢も原因ですが、殆どは紫外線による物だそうです。強いエネルギーで傷ついたDNAは自己修復しますが、長期間繰り返して大量の紫外線を浴びるとその修復が追いつかず、傷ついたままのDNAが引き金になり将来、皮膚ガンになる可能性があるそうです

眼 紫外線は角膜で大部分が吸収されますが、一部のUVB(B波)が目の中にも入りこみます。目の中に入った紫外線は目のレンズ(水晶体)を構成しているタンパク質を変性させ、白内障を起こす原因にもなっています。

免疫 紫外線はナチュラルキラー細胞と言われる最強の免疫細胞の活性も低下させ、免疫力を落とし、強い殺菌作用によって皮膚の表面で細菌やウイルスと戦う細胞までも減少させるため、感染に対する抵抗力も落とすという事がわかってきました。

紫外線による主な悪影響

日焼けをした際に、急激に赤くなり水ぶくれを伴うものを「サンバーン」と言い、色素が沈着して皮膚が黒くなる日焼けを「サンタン」と言い、どちらも日焼けをすることで皮膚の細胞に傷を残してしまい、皮膚のシワ・はり・弾力を作る細胞を壊してしまいます。



光老化とは、長期間、慢性的に日光を浴びることで起こる皮膚変化をいい、シミ・しわ・厚くかたい皮膚・たるみ・血管拡張・良性腫瘍・皮膚がんなどを引き起こしてしまいます。光老化の中でも一番恐ろしいのが、皮膚がんです。



免疫力の低下 皮膚にはランゲルハンス細胞と呼ばれる物が存在し、異物が侵入した際に速やかに免疫を担う血液細胞であるリンパ球に知らせる働きをしますが、紫外線を浴びすぎるとこの機能が低下し、細菌やウイルスが皮膚から侵入した際に伝達が出来ずに感染しやすくなり、免疫力の低下に繋がります。



紫外線対策に良い食べ物

まず紫外線対策の基本としてあまり長時間浴びないようにすることが大切です。日焼け止めなどのUVケアをはじめ、日傘や帽子・サングラスを使用します。また、体の内側からのケアも大切です。紫外線に有効な食材を美味しく食べて、しっかりと対策を講じましょう。

●ビタミンやミネラル類を含んだ食品

紫外線対策として有効な栄養素は、シミやそばかすを予防する働きのあるビタミンCが有名です。さらに、紫外線から肌を守り、肌の老化や肌荒れを防ぐβ-カロテンやビタミンE、肌の新陳代謝を活発にするビタミンB2や亜鉛などを摂るのが効果的です。ビタミンCは、みかんやいちごなどの果物類、β-カロテンとビタミンEはかぼちゃやにんじんなどの緑黄色野菜、ビタミンB2は卵や納豆、牛乳、そして亜鉛は魚介類や肉類に多く含まれています。

ビタミンC豊富：ミカン・いちご β-カロテン豊富：ニンジン・カボチャ

●抗酸化作用のある食品

シミやそばかすの原因となる、メラニンの生成を促進しているのは活性酸素。抗酸化作用のある食べ物を摂ることが大切です。トマトなどに含まれるリコピンは、同じく抗酸化作用のあるビタミンEの数倍の抗酸化作用があると言われ、メラニンの生成に関与する活性酸素を除去する働きがあります。また、いちごやザクロに含まれるエラグ酸やエビや鮭、カニなどに含まれるアスタキサンチンも強い抗酸化作用があることで知られています。

リコピン豊富：トマト エラグ酸豊富：ザクロ アスタキサンチン豊富：エビ・カニ

しらかば農園からの紫外線対策おススメサプリメント「シベリアカラマツエキス」

近年ロシアのタイガ林を構成する主要樹種「シベリアカラマツ」のエキスが、シミやそばかすの発生原因となるメラニン生成の抑制効果がある事が秋田県総合食品研究所の研究により発見されました。シミを予防・改善、抗酸化作用が強く美容、毛細血管や胃、肝臓の保護に効果があるなど、お肌だけではなく体内から紫外線に対抗できるサプリメントです。是非一度お試しください。



内容量：30g (250mg×約120粒) 約30日分 販売価格：5,349円(税込・送料無料)