



## 日焼け対策

6月になりました。  
日に日に暑い日が続くようになり、紫外線が強くなってきます。

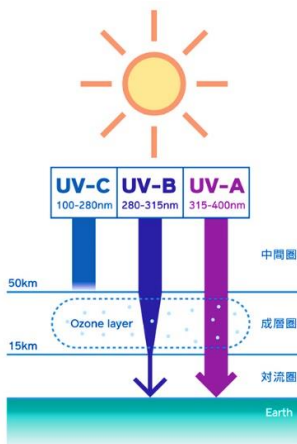
今から少しでも日焼け対策を行い、健康的な身体を維持していきましょう！！

### ＜紫外線の種類＞

紫外線は、**3種類**あります。種類によって、肌に与える影響が異なります。

- UV-A・・・太陽光に含まれる紫外線のうち約**9割**を占めます。肌の奥深くまで侵入し、**コラーゲンやエラスチン**を変性させたい破壊したいして、**肌の弾力を失わせる要因**になります。
- UV-B・・・太陽光に含まれる紫外線の**1割**を占めます。短時間で肌の表面に炎症を引き起こしUV-Bを受けてから数日後に**肌を黒く**します。
- UV-C・・・細胞の**DNA・細菌・ウイルス**を破壊するほどの紫外線であり、紫外線の中で一番**危険**です。しかし、オゾン層に遮られるため、地上には届きません。

### ＜紫外線が及ぼす人体への影響＞



【紫外線の人体への影響】

| UVの種類  | UV-C                        | UV-B  | UV-A                     |
|--------|-----------------------------|---|--------------------------|
| 波長     | < 280nm                     | 280～315nm   | 315～400nm                |
| 人体への影響 | 殺菌作用<br>角膜炎（雪目）<br>紅斑（こうはん） | ビタミンD合成<br>殺菌作用<br>日焼け<br>（サンバーン・サンタン）<br>皮膚がん<br>角膜炎・白内障 | 即時黒化<br>黒化増強<br>多くの光線過敏症 |
|        |                             | 免疫力の低下、シミ、シワ  |                          |

### ＜紫外線対策＞

- ① 日焼け止めを**こまめ**につける
- ② **ブルーライトカット**加工されたメガネの着用
- ③ **日傘・帽子**の着用
- ④ **UVカット**された上着の着用
- ⑤ **しっかり肌の保湿**を行う etc



### ＜まとめ＞

私たちは、生活の中で日々紫外線を浴びています。浴び続けることにより人体に様々な悪影響を及ぼすことがあります。また、天候や季節によって紫外線の量が変わってきます。逆に全く紫外線を浴びないのも**身体に悪影響**を及ぼします。紫外線に対して少しでも理解し、対策することで健康的な身体を維持することが出来ます。



**お肌のケアに最適！！**

当院でもお肌のケアに良いといわれている LypoC、LypoC + Dを販売中です。よかったら活用して下さい。

LypoC・・・**¥7,560(税込)**

LypoC+D・・・**¥8,640(税込)**

