



リンデンビーアイ東葛 かわら版

2015 夏号 VOL. 15



紫外線対策グッズ

紫外線対策(UV ケア)を完璧に行うのであれば、極端に言うと太陽が出ている日中は部屋の中から 1 歩も出ないこと。しかしそのような生活を送ることは日本人であれば大人でも子供でも不可能に近いです。

そこで日中、紫外線が降り注いでいる時に外出する際、紫外線対策として活躍してくれる3代アイテムが、『帽子・サングラス・日傘』など、物理的に紫外線からお肌や眼を守ってくれるアイテムです。

帽子

紫外線対策としてオススメの帽子は、顔、首、頭全体を覆ってくれる「ツバの広い帽子」が理想的です。具体的にいえば野球帽のような顔前面を覆ってくれるだけでなく、横、後頭部なども覆ってくれる『麦わら帽子』のような帽子が理想的です。

また帽子を被ることによって直射日光を遮ってくれ日射病予防にも繋がりますので、外出時は子供はもちろん、大人も帽子を被ることのでかなりの紫外線対策に繋がります。



サングラス

最近のサングラスは安いものでもUV カット加工されているものが多いので、サングラスをかけるだけで大事な眼を紫外線から守る効果がかなり期待できます。紫外線対策でサングラスをかけるのであれば、**できるだけ薄目の色で、大きめのレンズの物を選びましょう。**濃い色のサングラスは瞳孔を広げてしまい紫外線を浴びやすく、レンズが小さいと上下左右から紫外線が入り込んでくる可能性が高いので効果が激減してしまいます。理想を言えば『ゴーグルタイプ』の色の薄いサングラスが最も効果的です。



日傘

子供や男性、また運動中は難しいと思いますが、紫外線を遮るアイテムとしては非常に効果的です。日傘をさすことによって頭、顔、首など、上半身のほとんどを紫外線から守ってくれる効果が期待できるのです。日傘は黒以外でも白でも十分な効果があります。ただ日傘も正しくつかわなければ効果が半減します。例えば直射日光を遮るだけなら日傘を頭の上のほうに持っても良いですが、紫外線はアスファルトなどの地表や壁などに反射し、横から反射した紫外線を浴びることになるので、**柄の部分を手で握り、傘と顔の部分の間に隙間ができないようにすることが重要です！！**



ちなみに！！

顔の肌と頭皮の肌は 1 枚で繋がっているため、通常の日焼け止めを頭皮に塗ることは問題ありませんが、当然、使用後はシャンプーなどでキレイに洗い流さなければ頭皮のトラブルに発展することもあるので注意しましょう！また最近注目されている

UV カット効果のあるトリートメントなども薬局などでも販売されています。

トリートメントタイプ

洗い流した髪につけて乾かすことで、普段から使いやすくまた使い方も普段使用しているトリートメントと変わらないので毎日気軽に使えます。UV トリートメント配合やプロテクター使用と表記のあるものを選ぶとより良いでしょう。

オイルタイプ

ドライヤーで乾かした後につけることで、ツヤや髪の毛の毛の毛の輝きを引き出し紫外線予防だけでなく普段の痛んだ髪の毛のダメージケアにもなります。

スプレータイプ

シューっと一吹きで簡単な UV ケアができます。特にエアゾールタイプは一吹きで広範囲にスプレーでき、手を汚すこともありません。顔、背中など全身にも使えるものが多いです。

化粧水タイプ

メイクキープ・UV ケア・美容液が合わさったミストタイプ。化粧品にも含まれる優しいメイク崩れ防止成分が皮膜をつくり、ベタつかずに紫外線から肌を守り、美容液成分が乾燥による肌荒れを防ぎ、髪の毛にも使えてしっとりと全身を保湿します。外出先での塗り足しが簡単にできる事がとても好評で多くの女性が使われています！！

このようにたくさんの種類が出ています。

※どの商品も使用後は必ずシャンプーをしっかりと行うようにしましょう！！
紫外線予防もとても大切ですが頭皮と髪をきれいにしてあげましょう。また、たまにお店でのヘッドスパを行うことで頭皮環境を整えるのもいいかもしれません☆

ぜひこれからの時期に参考にされてはいかがでしょうか？



ちょっと知りたい育毛・発毛の豆知識

近年、簡単に使える育毛剤や飲む発毛剤がドラッグストアでも簡単に購入できるようになってきました。中には飲むプロテインとして販売されているものも多いようです。手が出しやすくなった時代ではありますが、実際に効果が出るとされるものは、商品や人によって違うようです。お薬もそうですがたくさん使ったから、たくさん飲んだから効果が出る！！という訳ではありません。

実際に使う際には用法・容量を正しく確認して使用するようにしましょう！！

