



自然派美容室ビーフェイス
練馬区旭町1-15-5
TEL 03-3976-1201
http://www.b-face.co.jp

♡ 手にとって見ていただき
ありがとうございます。



∞∞紫外線!! ∞∞

紫外線は、必要か？
それとも不必要か？

* 紫外線について
今回は考える

紫外線は、シミ・シワ・
タルミの原因

そして、皮膚ガンを引き
起こす要因の一つと言わ
れているためか、近年では、
神経質なまでにUVケアを
する人もいます。

地球上の多くの生物に
とって太陽は、なくては
ならないもの。

植物の光合成を助けて生命
を支え、明るさや暖かさを
もたらしてくれます。

紫外線は、そんな太陽光の
ひとつです。

太陽光は波長の
長いものから

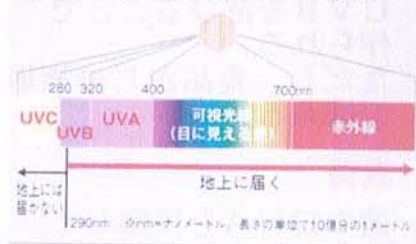
「暖かさを感じる光＝
赤外線」

「目に見える光＝
可視光線」

そして「目に見えず、暖か
さも感じない光＝紫外線」

紫外線は波長によってUVA・
UVB・UVCに分かれます。
その中で地上に届くのが

紫外線 (UV : Ultraviolet Rays)
可視光より波長が短く、目に見えない光のこと。



UVAとUVBでよく言うA波・
B波というのがこれです。

光は、波長が短いほど
エネルギーが大きく生体に
影響を与えます。

波長の短い紫外線は日焼け

だけでなく、皮膚の奥まで
入り込み細胞を傷つけたり、
免疫力を低下させたりしま
す。

悪いことばかりが目立ちま
すが人体に不可欠な栄養素
を生成するのも紫外線の
働きのひとつです。

* 紫外線による良い影響 *

・ オゾン層を作る

有害な紫外線を吸収する
オゾン層は紫外線と酸素
の化学反応によって作ら
れている。

・ ビタミンDの生成

骨や歯の形成に関わる
ビタミンDは、皮膚が
UVBを浴びることで
作られる。
ただし、食品からの摂取
で補える。

・ 殺菌

菌のDNAを損傷して
殺菌する。

* 紫外線による悪い影響 *

・ DNAを傷つける

細胞まで達するDNAを
傷つけるため、がんの発生
つながる可能性もある。

・ 皮膚や目の老化を促進
シミ・シワ・白内障などを
引き起す。

・ オゾン層の破壊

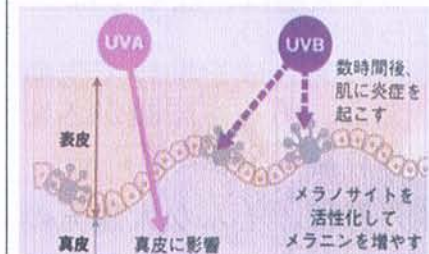
オゾン層を作るのも紫外線
だが、破壊にも関与して
いる。

大気中のフロンと化学
反応する時に破壊する。

* UVAとUVBの肌に
及ぼす影響 *

UVAは地上に届く紫外線
のうち90%を占め、エネ
ルギーはUVBより弱く肌
トラブルは、すぐには表
れず、浴びたことに気付
きにくいのが特徴のひと
つです。

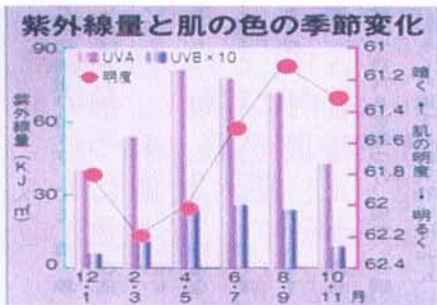
太陽が出ている間は、雲
や窓ガラスを通して部屋
の中まで届きシミ、シワ、
タルミなどの光老化の
原因に、またDNAが
傷つき皮膚の奥の真皮の



コラーゲンにも影響を与える原因のひとつとされています。

従って光老化には、UVAが深く関与していると考えられます。

波長が短くエネルギーが大きいのがUVBで表皮に強く作用し、メラノサイトを活性化、DNAを損傷し日焼けによるシミ、ソバカスの原因になる。



太陽光である紫外線は一年中降り注いでいます。4月から5月が紫外線量が最も多いのですが紫外線を防御してくれるメラニン色素が多くなるのは、紫外線を浴びてから少し時間がかかるため、ズレが生じ、その結果、無防備な肌の状態で紫外線量の一番多い季節を迎えることになるのです。(上記グラフを参考に)

UVAに関しても一番少ない12月でも、最も多い5月の約半分です。

結論から言うと肌のためには、UVケアは、年間を通して意識することが大切なのです。

年齢を重ねると野外に出る機会が減るため「UVケアは必要ない」と言う人が多くなります。

また、男性もUVケアには、無関心な人が多いものです。実は加齢に従って紫外線に弱くなり、また、女性より男性の方が紫外線に敏感と言うデータもあります。

ただ、常に日焼けをした状態で肌が真黒になっている人は、紫外線の影響はどう受けるのか？

歌手の「松崎しげる様」の肌を測定してどのぐらい傷んでいるかを検証する番組を見たことがあるのですが、その検査結果はシミもなく年齢よりかなり若かったように記憶しています。紫外線を防御するメラニン色素が肌を守っているのか？ だとしてもあそこまで黒さを保つのは、普通では、難しい。

ですから世代や男女に関係なくUVケアを心がけたほうが良いのです。

☀ 熱中症 ☀

高温・多湿・無風に注意
適切な水分補給を!!

気温や湿度が高い環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温が著しく上昇した状態を熱中症と呼びます。

体内の水分は加齢とともに減りますが体重の約半分が水分でその3分の2は細胞内にあり、この水分が不足すると生命の危機となります。あとの3分の1は細胞外にあり、そのうちの約5割が血管内(血液)で残りは組織間(間質液)にあります。

熱中症を引き起しやすいのは、気温や湿度が高い場所のほか風が弱い、日差しが強い、照り返しが強いという環境的条件下のほか、体育館やビルの最上階、家庭のお風呂などでも起こることがあるので注意が必要です。

人間は、1日に口や呼吸などから約1ℓの水を蒸発させ、尿で1ℓ以上を出しているため、食事や飲料から取るべき水分量は、2ℓ以上ということになります。また汗は、多い時に2時間で1ℓ以上になることもあります。

水分を何リッターも失えば血液が濃くなってしまいます。そんな時、人の体は上手くできていて、とりあえず間質液が血管内に移動し、補いますが時間が経つにつれて不足し、脱水状態になり血圧が低下し、心拍数が増え生命の危機を招く恐れがあるので早急に水分補給をしなければいけません。



汗をかいて失われるのは水分とナトリウムです。

短時間で大量に発汗した時には水だけを取りすぎると、血液中のナトリウム濃度が薄まり、筋肉が収縮した

ままになって筋のケイレンを起こすことがあります。
(こむら返し)

炎天下での運動中に水やお茶だけを大量に飲んでいると腸からの水分の吸収が進んで帰り道や帰宅後に足がったりやすくなるのは、これが原因と言われています。

大量の汗をかいたときは、水分とナトリウムを十分に補給しないと脱水状態から脳に血液が回らず、頭痛、めまい、失神などを生じることがあります。

ビールなどのアルコール、お茶やコーヒーなどのカフェインを含む飲み物には利尿作用が高いので水分補給にはなりません。

水分補給にはスポーツ飲料や経口補水液を取るのが理想です。

(経口補水液は、飲む点滴といわれ塩とブドウ糖を混合させた飲料)

脱水症状が長く続くと家事や仕事の能率低下、ミスの発生や事故など、筋力や

消化機能も低下して疲労感や吐き気などが起きます。

これらを我慢していると判断力が鈍り、脳卒中と同様に突然意識を失う事もあります。



熱中症で緊急搬送された人は、年々増える傾向にあり、昨年(2010年)の7～9月の間では、4万3864人の方が運ばれています。

そのうち45%が65歳以上の高齢者の方で猛暑の続いた2010年には、死亡者が1718人を数え、その79%が65歳以上でした。

高齢者は体の水分の割合が減り、環境機能や腎機能が低下し、感覚も行動も鈍くなって熱中症にかかりやすくなります。

体温が急に上昇する、皮膚が赤い、熱い、乾く、ズキンズキンというような頭痛がする、めまい、吐き気、汗を全くかかない、逆に大量の汗

をかくななどの症状が出たら熱中症の危険信号です。

☆熱中症の症状と重症度分類

◎ I度

めまい・失神・筋肉痛・
筋肉の硬直

→ 涼しい場所に移し体を冷やす、それでも改善しない場合は、すぐに医療機関へ

◎ II度

頭痛・気分の不快・嘔吐
吐き気・倦怠感・虚脱感

→ 意識が朦朧としてたり応答がおかしい時はすぐに医療機関へ

◎ III度

意識障害・けいれん・
手足の運動障害・高体温

→ 医療機関へ

熱中症対策

熱中症を疑ったら、まず涼しい場所に移し、服などを脱がし扇風機や氷のうな

どで体を冷やし、冷たい水と塩分を補給しましょう。スポーツ飲料や経口補水液を取るのが理想です。

熱中症は、心がけ次第で予防できます。

① 暑さを避ける

日頃から日陰を歩くようにしたり、日傘や帽子を使用し、室内では、エアコンを利用する。

② 服装の工夫

吸汗・速乾素材の物で黒系の服は、避ける。

③ こまめに水分補給 通常時の水分補給例

- * 起床時
- * 午前10時頃
- * 昼食後
- * 午後3時頃
- * 夕食後
- * 入浴の前後
- * 就寝時

一度に水を大量に飲むと胃液が薄まって胃腸の働きが悪くなるので1回に飲む量は、150～250mlほどが適切。

喉が乾く前に飲む。
外に出る前に飲む。

④ 急に暑くなる日に注意

体が暑さに慣れるまで時間がかかるので心構えを特に梅雨明けは要注意!!

⑤ 暑さに備えた体づくり

日常的に体を動かし、汗をかく習慣を身に付けるようにウォーキングなどで筋肉の衰えを防ぐことと、規則正しい食事を心得、寝る前に水分を補給すること、そしてエアコンなどで室内の温度や湿度が上がりにくいように気をつけましょう。

⑥ 体調を考慮

二日酔いや寝不足、病中・病後などのときは、出来るだけ暑いところを避けるようにしましょう。また、真夏だけではなく、条件が揃えばいつでも熱中症になる危険があります。

自分を過信せず、体調の変化に気を付け、日頃から周囲の人と予防を呼びかけましょう。

日本は、四季のある国です。



その季節ごとにいろいろな楽しみがあります。



マイナスのことは、なるべく頭に入れず、そのときどきを楽しみましょう。

*考え方が変わると見えるもの全てが変わる

♡ 夫婦円満 ♡

夫婦が生涯

「添い遂げること・・・」

これはとても素敵なことだと思います。

そんな昔ではない話です。

親が決めた相手と

婚礼の前日まで

一度も会わないで

式を迎え、そして生涯

を添い遂げる・・・

こんなご夫婦が・・・

たくさんいました。

皆さんのお爺ちゃんや

お婆ちゃんたち？

きっと・・・

添い遂げられた

一番の理由は・・・

「忍耐」・・・だったのではないのでしょうか!!

しかし・・・

これからのご夫婦が・・・

添い遂げられるかどうかは、

「忍耐」では、無理です。

どれだけ「耐えるか」ではなく、どれだけ、夫婦で

「楽しんだか・・・」が

重要だと思うのです。①

しかし・・・「楽しむ」と一言と言っても・・・そう、簡単ではありません。

重要なのは、夫婦一緒の「目標」を持つことです。皆さんは「夫婦の目標」はありますか・・・?!

漠然とでいいんですよ・・・(世界遺産を見に行くとか)

そして・・・次が大切です・・・

その夢が達成しそうになったら・・・次の夢・・・

目標をすぐ立てることで、人は

目標を達成すると・・・

燃え尽きたり・・・

魔が差したり

するからです・・・

もうひとつ大事なことが♡

♡お互いが相手を認め

「成長すること」です♡

*片方だけの成長では、添い遂げることが難しくなります・・・

今の状況を認め

その中から楽しさを見つけて

良きパートナーと今を楽しみましょう。