



きたおか こうむてん

# 北岡工務店 ニュース

いつも北岡工務店ニュースをご愛読ありがとうございます。8月20日(日)に行ないます『とんかち教室』の製作作品が決まりましたので、別紙をご覧になり、8月19日(土)までに、TEL・FAX・メールにてお申し込み下さい。(弊社は8月13日～16日はお盆休みです)また、6月に構造見学会を行ないましたお宅の『完成見学会』を9月2日(土)3日(日)に行ないます。詳細は、別紙にてご説明致しますので、お気軽にご参加下さいませよう、よろしくお願い致します。さて今月は、『紫外線(UV)』についてお話しします。

## 「紫外線(UV)」とは？

『紫外線』とは、地球に到達する太陽光線のことです。私たちのところに届く紫外線は、**UVA(長波長の紫外線A)**と**UVB(中波長の紫外線B)**の2種類があります。

**UVA** ～ メラノサイト(色素細胞でメラニンを作る)を活性化して、日焼けを起し、**光老化(シワ・シミの原因)**を促進させます。波長が長いため、雲を通り抜けて注ぐので曇りでも要注意です。

**UVB** ～ 表皮にあるメラニン(生体のサンスクリーン剤とも言われるように紫外線から皮膚を守る働き)細胞を活性化させて大量のメラニンを生成させる作用があり、**日焼けやシミ・シワ・皮膚がんの原因になります。**

最近では、オゾン層破壊により紫外線が増加していると問題になっております。**紫外線を大量に浴びると、白内障や皮膚がんの発症率が上昇する**と言われており、世界保健機構なども紫外線対策を推進しています。

### 紫外線に負けない対策とは？

- ★ 帽子はつばの広いものを、日傘は広めのものを選び、肌をガードしましょう。
- ★ 紫外線カット率力の高い色は、黒めのもので、素材はポリエステルのもので選ぶ。
- ★ サングラスは、UVカット効果のあるもので薄めの色を選びましょう。色が濃いと瞳孔が開き、目の中に多くの紫外線が入ってしまうそうです。
- ★ 日焼け止めクリームを小まめにつけましょう！ 塗り忘れのないように！
- ★ 紫外線は体の免疫力(抵抗力)を低下させてしまいます。日焼けによって体は疲労していますので、**栄養と休息をしっかり取りましょう。**特に**βカロチン**(シミやシワの生成を抑える働き)**ビタミンC**(紫外線を浴びた皮膚のメラミンを作るのを抑える働き)**ビタミンE**(抗酸化作用が強く、末梢血液循環を改善する効果や、肌の新陳代謝を活発にする働き)を取ると良いでしょう。
- ★ しっかり**水分補給**をして下さい。(ビールは含みません)

### 日焼け止めクリームの選び方のポイント

日本人の皮膚のタイプは大きく3種類に分けられます。

肌のタイプにより、紫外線対策も変わってくるのです。

- ・ **色白タイプ**: 赤くなり、黒くなりにくい人
- ・ **中間タイプ**: 程々赤くなり、程々黒くなる人

**SPF=30 PA=+++** がおすすめ



