



NO. 354
JUL
2024

STAFF COLUMN

「恐るべき 【光老化】にクローズアップ！」



太陽光によって肌が老化することを「光老化」といいますが、実はそれが老化の多くを占めており、その割合なんと80%！加齢による自然老化はたった20%程度というわけです。若々しい肌を保つためにも、しっかりと光老化対策をすることがとても大切です！

■ 紫外線は、< UV-A・UV-B・UV-C > この3つに分類されます。UV-Cは地表に届かないので、注意すべきはUV-AとUV-Bの2種類。

● UV-A は波長が長くなる真皮層まで到達

ハリと弾力を司るコラーゲン等にダメージを与え、シワやたるみを引き起こします。

日常うっかり浴びてしまうことが多いため、生活紫外線とも呼ばれます。雲や窓ガラスを通過し、なおかつ肌を赤くヒリヒリさせるような炎症がないため、知らず知らずのうちに浴びてしまうのです。

・4月～9月と比較的長い期間、多く降り注いでいます。

● UV-B は波長が短く届くのは角質層まで

エネルギーが強く短時間浴びただけで日焼けを引き起こし、ひどい場合は水泡に。

遺伝子も傷つけてしまうことから皮膚ガンの原因にもなるため注意が必要です。

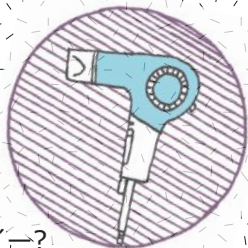
海や山などで浴びやすいため、レジャー紫外線とも呼ばれています。

散乱性が高いので日陰でも浴びてしまうこともあります。

・7月～8月に多く降り注ぎます。

紫外線は毎日降り注いでいます。天候や外出の有無に限らずUVケアを行いましょう！

ドライヤーの 選び方



1.風量 2.温度 3.イオン?ナノイ?

一般的な空気イオンの寿命；数十秒～100秒
ナノイの寿命；600秒
(panasonicのナノイより抜粋)

マイナスイオンやナノイの効果は長くても
10分程度。

マイナスイオンドライヤー等の髪への効果は
長続きしないことがわかりますよね。

やはり、ドライヤーはオーバードライや
高熱の当て過ぎに要注意！

そして、何より濡れている毛を強く引っ張ら
ないこと、それが大切です。

ナノイードライヤーでもおなじです！

西井ビューティーコラム

夏バテ予防にとりたい食べ物

7月は高温多湿で夏バテが気になる季節

夏バテ予防の為に

肉や魚、卵、大豆製品等のタンパク質が多い食材
ビタミン、ミネラルを含む野菜も毎食取り入れましょう。

ビタミンの中でも特に注目して摂りたい栄養素はビタミンB群
食事とった糖質を代謝エネルギー変えてくれる
ビタミンB1は疲労回復に欠かせない栄養素。

ビタミンB1が豊富な食材にはウナギや豚肉
ビタミンB1は体に留めておく事が出来ないという特徴がある為、
こまめに摂る事も大切です。

ビタミンB1に限らず栄養価の高い旬の野菜
トマト、枝豆、モロヘイヤ、ゴーヤ、パプリカ等はビタミンや
ミネラルが豊富なので積極的に取り入れたいです。
その他にオクラや長芋等のネバネバ食材もおススメ

今年の夏も猛暑になりそうですが、冷たい物と取り過ぎには
注意して、香辛料を活用して食欲増進をはかるのもおススメです。