

＼今さら聞けない！／

# 「紫外線」ってなあに？

知っているようで意外と知らない紫外線。  
基本的なことを知るだけでお肌を日焼けから守れます。

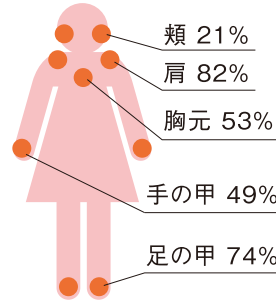
## 油断できない太陽光

朝の早い時間帯や、曇りや雨の日も降り注ぐ太陽光！

紫外線は11～13時にピークを迎えますが、朝の8時頃から強くなります。また、晴れた日の紫外線を100%とすると、曇りの日は約40%、雨の日でも約20%。  
梅雨時期には曇りの日が約60%、薄曇りでも約85%の紫外線が降り注いでいます。

顔だけじゃない！  
からだが受ける太陽光

女性を老けて見せる3大パーツ「首・デコルテ（首から胸元）・手」の紫外線対策も忘れずに！  
※頭頂部を100%とした場合



## ダメージを与える太陽光とは？

私たちにダメージを与える紫外線は2種類！

じわじわ肌の奥深くへダメージを与える

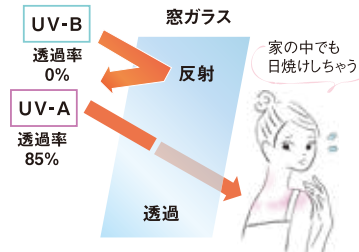
「UV-A」

真皮にダメージを与え、シワ・たるみの原因に。3月から急上昇し、5月にピークを迎え、8月まで続きます。ガラス透過率は85%と高いので、外出しない日もUVケアを忘れずに。

肌の表面へダメージを与える

「UV-B」

表皮へ作用し、日焼け・シミ・ソバカスの原因になります。ガラス透過率0%。赤くヒリヒリする原因となります。



## 日焼け止めの塗り方



適量を額、両頬、鼻、あごの5か所に分けておいてから、指の腹を使ってムラなく全体に塗り広げます。

**CHECK!**

こすらないように、優しく塗り広げましょう！



頬骨やTゾーンなど、紫外線が当たりやすくシミのできやすい部位は2度塗りしましょう。新たに適量を取って、ポンポンと置くように塗り重ねます。

**CHECK!**

目の上・下、デコルテ、首、耳たぶや耳の裏も忘れずに！

☑ 2～3時間おきにこまめに塗り直しをすることで効果をキープすることができます。

☑ 室内でも抜かりなく塗りましょう！



監修 / ビューティートレーナー 西本 里紗さん

夏だけでなく年間を通して紫外線対策をすることが大切です。また、日傘やつばの広い帽子を使ったり、長袖の衣類などを身につけたりして、紫外線から肌を守りましょう。

＼いま覚えておきたい！／

# 熱中症の予防と応急処置

病院の先生に熱中症について正しい知識を教えてもらいました。

## 予 防

### 服装を工夫する

- 吸水性に優れた素材の服や下着を着用。
- 襟元はなるべくゆるめて、熱気が出やすいように通気をよくする。
- 熱を吸収しやすい黒色の衣類は避ける。



### 暑さを避ける

- 屋外** ■ 日陰を選んで行動する。  
■ 日傘や帽子を使って直射日光を防ぐ。
- 屋内** ■ すだれやカーテンで直射日光を防ぐ。  
■ 扇風機やエアコンを適切に使う。



### こまめに水分を補給する

- 喉が渇いていなくても、こまめに水分を摂る。
- 汗をかいたときはスポーツドリンクや塩あめなどで塩分補給も。

### 暑さに備えた体づくりをする

- 日頃から適度に運動を行い、汗をかく習慣を身に付ける。
- バランスの良い食事をとる。
- しっかりと睡眠をとる。

## 症 状

次の項目に複数該当する場合は熱中症の可能性がります。

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> めまい、立ちくらみ      | <input checked="" type="checkbox"/> 吐き気、嘔吐                 | <input checked="" type="checkbox"/> 体がひきつけを起こす |
| <input checked="" type="checkbox"/> 筋肉痛や筋肉のけいれん    | <input checked="" type="checkbox"/> 体のだるさ(倦怠感)             | <input checked="" type="checkbox"/> 体温が高い      |
| <input checked="" type="checkbox"/> 拭いても拭いても汗が出てくる | <input checked="" type="checkbox"/> まっすぐに歩けない              | <input checked="" type="checkbox"/> 意識がない      |
| <input checked="" type="checkbox"/> 頭がガンガンする(頭痛)   | <input checked="" type="checkbox"/> 呼びかけに対する受け答えがしっかりしていない |  |

## 応急処置

<p>01 風通しの良い日陰やクーラーが効いた室内などの涼しい場所に移動させる。</p>	<p>02 体の熱を逃がすために、衣服をゆるめる。</p>	<p>03 首すじ、脇の下、足の付け根、股関節を保冷剤などで冷やす。</p>	<p>04 水で濡らしたタオルなどで体を覆い、さらにうちわなどで体をあおぐ。</p>	<p>05 スポーツドリンクや経口補水液などを飲ませる。</p>
--	-----------------------------------	--	--	--------------------------------------

**注意** 嘔吐や意識障害の症状が出ている場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。



監修 / 内科医 土居 裕和さん

熱中症にならないようにするためには、普段から予防をすることが大切です。熱中症の「症状」があったときは、すぐに医療機関を受診するか、救急車を呼びましょう。救急車を待ったり、病院に連れて行く間にも応急処置をすることで症状の悪化を防げます。