FLORA NEWS

July. 2018

このたびの大阪府北部を震源とする地震により、被災された皆様へ心よりお見舞い申し上げます。
また、突然の災害によりお亡くなりになられた皆様へ心より哀悼の意を表します。
被災全域の安全と一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

これから本格的な夏がやってきます。紫外線は５月から９月までがピークだと言われていますが、やはり夏の紫外線は大敵！！　紫外線は肌にダメージをもたらし、シミやしわなどの原因になることは知っていても、紫外線のことをよく分からない人が多いのではないでしょうか？そこで、今回は紫外線を知ってみましょう。

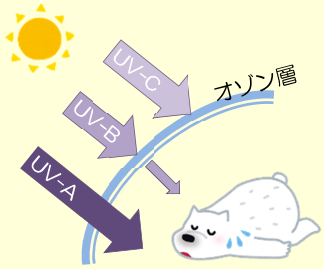
■紫外線とは

太陽の光には、目に見える光の可視光線と、目に見えない光の赤外線と紫外線があります。
紫外線は、その中で最も波長が短い光です。波長によって３タイプに分けられ、実際に
地表へ届くのはそのうち２タイプです。

① UV-A：波長 315～400nm　生活紫外線とも呼ばれます。
物質を透過しやすいので、雲などの影響を受けにくく、波長が長いため真皮まで到達し
知らず知らずのうちに光老化を促進させている主な原因となります。また、肌のハリを保つ細胞を壊したるみやシワの原因に。細胞を遺伝子レベルで傷つけるので、肌の免疫力も低下させてしまいます。
私たちが浴びる紫外線量の約 95%はこの UV-A
※光老化：紫外線は長年浴び続けることで、シミ・シワ・たるみなどを引き起こす

② UV-B：波長 280～315nm　レジャー紫外線とも呼ばれます。
地球のオゾン層で吸収されるが、一部は地表に到達します。屋外での日焼けの主な原因となり、紫外線を多く浴びると肌に赤い炎症がおきたりします。肌の奥までは直接届きませんが、肌のハリを保つコラーゲンを壊し、乾燥や間接的にシワの原因となります。エネルギーが強く、遺伝子レベルで肌を傷つけるので、シミや皮膚ガンの原因になるといわれています。私たちが浴びる紫外線量の約 5%はこの UV-B

③ UV-C：波長 100～280nm　地球のオゾン層でほとんどが吸収され、地表には到達しません。
※nm(ナノメートル)1 メートルの 10 億分の 1 の長さ
※UV は Ultra Violet の略



・太陽光紫外線は波長が短いほど強力なエネルギーを持っていて、
UV-B は UV-A の 1000 倍以上の有害作用があるといわれているそうです。

■紫外線によるさまざまな健康被害

●慢性的に紫外線を浴びた場合
・シミ・そばかす
・しわ
・良性腫瘍
・前がん症（日光角化症や悪性黒子など）
・皮膚がん
・白内障

●急激に紫外線を浴びた場合
・日焼け（サンバーンなどやけどのようになり炎症を起こす）
・紫外線角膜炎（雪目）
・免疫機能の低下

◆過度な紫外線を予防するために UV 加工アイテム(帽子や日傘、サングラス、衣類など)の使用や、美白効果のある化粧品、日焼け止めでの対策も有効です。しかし、紫外線は室内や車の中でも、ガラスを通し入ってくるので、私たちは日焼けをしてしまいます。紫外線を完全にシャットアウトするのは非常に困難ということです。

日焼けを防ぐなどの外側からの予防と同時に乳酸菌の力を借りて腸内環境を改善し身体の内側からも強い身体や美肌を作っていきましょう。

■ 紫外線対策に乳酸菌が役立つ３つの理由

1．善玉菌を増やすことで、腸内で発生する有害ガスを減らす
乳酸菌をとると、腸中の善玉菌が増えていき、日和見菌が優勢となった善玉菌の味方につきます。ますます善玉菌が優位になり、その結果、腸内で発生する有毒ガスが減るので、便秘の解消や美肌にもつながります。

アイフローラは
フェカリス菌、ラクトバチルスロイテリー菌など
腸内細菌を配合したヒト由来の乳酸菌加工食品です!!

2．細胞の新陳代謝が活発になりシミが出来にくくなる
乳酸菌をとることで細胞の新陳代謝が活発になり、
シミの元であるメラニン色素を、素速く体外に排出することができます。

3．活性酸素を減らす働き
肌のたるみやシミ、しわの原因である活性酸素は、紫外線を浴びると体内で増加します。一方で、乳酸菌には活性酸素を減らす役割を持つ「消去酵素」を作り出す働きがあるため、紫外線を浴びることで増加した活性酸素を、乳酸菌を多く取ることにより減らす効果があると言えるでしょう。

■過度な紫外線を浴びることは、健康面でも美容の面でもあまりいいこととは言えませんが、適度な紫外線は身体にとってプラスな面もあります。

〇適度な紫外線を浴びることにより体内でビタミンＤの生成を促す働きがあり、ビタミンＤは、いくつもの疾患に、よい影響を与えると言われています。免疫力を上げる、カルシウムの調整、うつ病の改善などにも効果があるそうです。また、セロトニンの生成を助ける働きがあるので、脳の健康にも役立ちます。

・ビタミンＤが不足すると、大人の場合、心臓病、高血圧、糖尿病、骨粗鬆症のリスクが高まり、子供の場合は、くる病や骨の軟弱化のリスクが高まります。
※ビタミンＤを含む食品は魚介類やキノコなどがほとんどです。

腸内環境が身体全体に重要な役割を果たしていることは、皆さんもご存知だと思います。つまり、整った腸内環境が無ければ、いくら食事などでビタミンＤを摂取したとしても、吸収がうまくできないということです。これからも、健康維持のために、腸内環境を整え、適度な日光浴や運動、バランスの良い食事に努めてまいりましょう。

日焼け止めのプチ情報

よく日焼け止めに書いている「ＳＰＦ」「ＰＡ」の意味をご存知ですか？

PA：プロテクショングレイドオブ UV-A（Protection Grade of UVA）
UV-A波を防ぐ効果の強さを「＋」の数で表したもの。
＋の数が多いほど強力です。

SPF：サンプロテクションファクター（Sun Protection Factor）
UV-B 波を防ぐ力の強さを表し、数が大きいほど強力になります。

紫外線が当りだしてから日焼けしてしまうまでを表します。
個人差はありますが通常 15 分～20 分と言われています。
SPF1＝約 20 分と考え SPF30 であれば 30 倍の 600 分日焼けを遅らせることができるという意味です。

※強力なものばかり使っていても肌に負担をかけてしまいます。普段のお出かけはＳＰＦ１５、ＰＡ＋～＋＋程度のもので十分と言われています。
日焼け止めの強さを使い分けても良いでしょう。

PA++++　極めて高い効果
PA+++　非常に効果がある
PA++　かなり効果がある
PA+　効果がある

夏季休業のお知らせ

８月 11 日（土）～８月 15 日（水）
誠に勝手ながら弊社では上記日程を夏季休業とさせて頂きます。