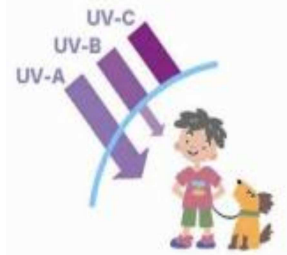




## 特集

### 紫外線



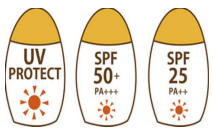
これから日差しが強くなる季節です。今回、紫外線についての話をいたします。  
太陽の光に含まれる紫外線には、波長によって**UVA・UVB・UVC**に分けられますが、地球の表面にまで届くのは、**UVAとUVB**です。

**UVA**は波長が長いので雲やガラスなどを透過しやすく、肌の奥まで届き皮膚のシワやたるみなどの光老化の原因となります。

日焼け止めなどに使われる**UVA**の防止効果の強さを表す指標にPA (Protection grade of UVA) というのがあります。PA+ (効果がある)、PA++ (かなり効果がある)、PA+++ (非常に効果がある) と、+が増えるほど効果が強くなる3段階でしたが、2013年1月よりPA++++ (効果が極めて高い) が追加されました。

**UVA**が一番強くなるのは5月です。一番少ないのが12月ですが、それでも5月の半分程度はありますので、紫外線ケアは必要です。

**UVB**はほとんど大気中で吸収されるため、太陽から届く紫外線のうち5~10%程度しか地表へ到達しません。それでも肌への影響は大きく短時間でも肌が赤くなる炎症反応 (サンバーン) や数日たってから肌が黒くなる色素の沈着反応 (サンタン) をおこします。



**UVB**の防止効果を表す指標には、SPF (Sun Protection Factor) があります。

これは、紫外線を受けたときに皮膚に赤い斑点ができるまでの時間を何倍に長く出来るかを表したものです。SPF30の日焼け止めを利用した場合、赤い斑点が現れる時間を30倍に延ばすことができるということになります。

たとえば、赤い斑点が現れるまでに20分程度かかる人がSPF30の日焼け止めクリームを塗った場合、 $20 \times 30 = 600$ 分。約10時間程度の日焼け止めの効果が期待できるということになります。SPFは50以上はSPF50+とあらわされます。

**UVB**は季節によって変動が激しく、5月頃からだんだん増え始め、6~8月に最大となります。夏に比べて、春・秋はその半分程度、冬には1/5程度になります。

夏場は日焼け止めをこまめに塗ったり、ウォータプルーフのものを使うなど状況にあわせて選ぶと良いでしょう。効果が高い日焼け止めは、肌への負担も大きいので、帽子や日傘・長袖もあわせて使用すると効果的です。

余談ですが、以前は「母子健康手帳」に日光浴の必要性が書かれていましたが、現在はそのメリットより紫外線の浴びすぎによる健康への影響が考えられ赤ちゃんを外気や温度差にならず外気浴をすすめる記載に変更になっています。

## エクエル

人気急上昇!



エクエルは大豆を乳酸菌で発酵させたエクオール供給食品です!

女性のゆらぎ期には、女性ホルモンであるエストロゲンの減少が関係しています。

近年、そのエストロゲンによく似た働きをする成分が発見されました。それがエクオールです。



価格：4320円 (税込)

一部取扱いのない店舗がございますのでスタッフへお問い合わせください

紫外線  
対策

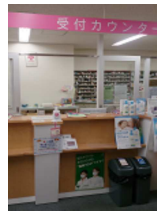
## 店舗紹介

**アガペ南天神店**の紹介です。

西鉄福岡(天神)駅から徒歩5分ほどの、国道沿いのビルの中、4階にあるアガペ南天神薬局です。



近くには警固神社・公園、ソラリアプラザ、ビックカメラ、アップルストアなどがある、賑やかなエリアです。



薬局のスタッフは全て女性です。同じビルの内科、婦人科、皮膚科、メンタルクリニック、乳腺外科、歯科からの処方箋を受けております。

広い待合室には、患者様が待ち時間にもお楽しみ頂けるよう、テレビや新聞、健康雑誌、血圧計などを配置しています。お子様連れの方に向けて絵本なども置いております。



OTCにも力を入れており、純度の高い精製ワセリンのサンホワイト、NOV・2eを始めとした化粧品、ココナッツオイル、アサイースムージー、生酵素など、女性スタッフの目線ならではの商品を多く取り揃えております。次回は**アガペ鶴崎薬局**を紹介します。

アガペ南天神薬局周辺の地図です



### アガペ南天神薬局

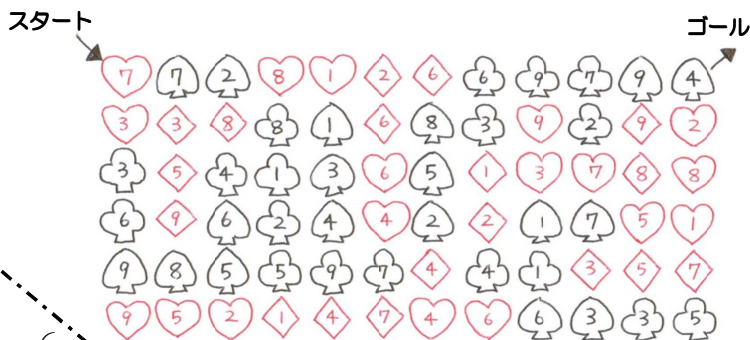
〒810-0001

福岡市中央区天神2-3-2天神アイエスビル4F

TEL 092-737-6565 FAX 092-737-6566

## 迷路だいすき PART4

同じ数字もしくは、同じトランプの柄をたどって迷路を完成させてください！



（※半角数字・半角英字）  
（※数字は10%未満）



## 朝シャンって どうなの？



帰宅後、疲れからお風呂に入る前に眠ってしまい、朝にシャンプー（通称；朝シャン）を行ったりしていませんか？

成長ホルモンの分泌が促され、細胞が新しく生まれ変わる時間帯であるゴールデンタイム（PM10:00～AM2:00）の間に、しっかり睡眠をとることがお肌のために良いとされていますが、髪の毛も同様です。

### 朝シャンに潜む悲劇



#### ①頭皮のニオイ、抜け毛を引き起こす

頭皮の毛穴は、他の毛穴に比べて大きく、数自体も多いため、汗やフケなどの老廃物、ジェル・ワックスなどの整髪料が残りやすい部分となっています。頭皮から発せられるイヤ～なニオイは、汗や皮脂が整髪料と混ざり、毛穴に詰まることで起こるのです。また、頭皮の毛穴が詰まってしまうと、髪の毛が抜けやすくなり、新しい髪の毛も育ちにくくなります。夜のうちにシャンプーをし、頭皮に詰まった汚れを落としてあげることがとても大切です。

#### ②頭皮が紫外線のダメージを受けやすくなる

実は、肌よりも多くの紫外線を浴びているのは、頭皮。頭皮こそが最も光老化を起こしやすい場所なのです。頭皮の中の毛根には、髪の毛を黒くする細胞があるのですが、紫外線のダメージにより、それが破壊されることで、白髪が発生するとも言われています。また、皮脂は、紫外線から保護する働きがあります。つまり、シャンプーで皮脂を洗い流した後、すぐに出かけてしまえば、紫外線の影響を受けやすくなってしまいます。

朝シャンするだけで、このようなリスクを生んでしまうのです。髪の毛は、見た目年齢にも影響します。

今まで朝シャンをしていた方は、ぜひ、夜にシャンプーをし、ゴールデンタイムに寝る生活へ改善してみてくださいはいかがでしょうか？

#### ※それでも朝シャンをしたいという方へ

**ポイント1**：早起きして余裕をもった朝シャンをする。  
**ポイント2**：髪を守るため、朝シャン後は、コンディショナーなどで髪をコーティングする。



