



発行/こおげ建設(株)
八頭郡八頭町宮谷200番地2
TEL (0858) 72-0029 FAX (0858) 73-0668
E-mail: info@koge.co.jp
<http://www.koge.co.jp>

Boo Foo Woo
Vol. 67
2014. 5. 24 Sat

人が家が健康になる
健康空気循環システム



高気密 高断熱
ファースの家



がんばろう日本!
つなげる想い・つながる希望



天気の良い日が増え、日焼けが気になっ
てきました。紫外線がシミやシワの大きな原
因になるといふ事は、すでに多くの方が知っ
ておられることでしょう。
ここでは紫外線・シミ・日焼け止めについて考
えてみます。



お肌の
太敵
紫外線

紫外線には、大きく分け「UVA波」と
「UVB波」があります。「UVC波」もあるの
ですがこれは上空で吸収されてしまうので
肌に届きません。

「UVA波」は生活紫外線と呼ばれてい
ます。

洗濯物干し・通勤・通学・散歩など、普段の
生活の中で自然に浴びている紫外線です。

実は肌の内部に最も深く影響するのが
「UVA波」です。肌を乾燥させ、肌内部のメ
ラニンを余分に生成させて蓄積し、シワやシ
ミの大きな原因になります。

「UVB波」は海水浴・ゴルフ・テニスなどの
レジャーで大量に紫外線を浴びることによ
り大きな肌トラブルを引き起こす原因にな
る紫外線です。

急激に浴びた紫外線により、水膨れや肌
の乾燥を呼び込み、
蓄積してシミや皮膚
がんの原因を作ります。



日焼け止め SPF・PA

日焼け防止に効果がある事として考えられ
るのが「日焼け止めの使用」ですがどのよう
な日焼け止めを塗ればよいのでしょうか？

日焼け止めを見ると「SPF30 PA++」などと
表示されていますが、どういう意味があるの
でしょうか。

「SPF」値とは「UVB波」を防ぐ値です。

その後についている「30」や「50」は、日焼け止めを
1cmあたり2mg塗った場合、紫外線を浴びた
際に皮膚に赤い斑点ができるまでの時間を、何
倍に長く出来るかという目安の数値です。

この値は「SPF=20分」として換算します。つまり
「SPF30」の日焼け止めは「20分×30=600分」も
ちます。という意味です。

実際には海水浴の場合は水に入りますし、ス
ポーツでは汗をかきます。ですから時間は短
いと考えた方がよいでしょう。

白浮きするからと言って少な目に塗ると、日
焼け止めの効果は薄くなってしまう。1cm
あたり2mgという量は結構な量です。

つまりSPF値が高い程効果があるといふのは間
違いで、日常生活では「30」も要らないくらいだ
と考えてよいでしょう。

PAは「UVA波」を防ぐ値です。「PA」の後
に付いている「+」の数が多い程「UVA」を防ぐ
効果が高いという事になります。

「PA値」は日本が独自に測定した数値で、日本
以外では通用しません。

紫外線を貯金?

肌の奥には紫外線を貯金するところがあり、それがい
つばいになるとある日突然シミがあふれます。
「白くならない」とうたっている日焼け止めの多くは、紫外
線吸収剤を配合しています。その分肌に負担があつて、
長期的に考えればシミやシワの原因になります。

紫外線吸収剤とは、肌に塗った吸収剤の成分が
紫外線を一旦吸収し、それを熱エネルギーに変え
てしまつ科学的な反応を利用した日焼け止め剤の
成分です。

代表的な紫外線吸収剤としては、「メトキシケイ
ヒ酸オクチル」「オキシベンゾン」「セブチルメト
キシベンゾイルメタン」などがあります。

肌が敏感でかぶれ易い人は、紫外線吸収
剤ではなく、「紫外線散乱剤」を配合したもの
をお勧めします。

散乱剤は紫外線を吸収しないので安心して使えます。
「紫外線吸収剤無配合」「ノンケミカル」とい
う表示のものがお勧めです。

SPF値の高い日焼け止めは肌にへばりつき、
水に強いように出来ています。

つまり油分が多いのです。
SPF値の高い日焼け止めを落とす時は
クレンジングを使わなければなりません。
肌に日焼け止めを残すことは油を残すことになり、
肌トラブルの原因になってしまいます。

外に出る時は日焼け止めを塗るだけでなく、同時に
帽子や手袋の使用を心がけましょう。

紫外線が強いのは真夏だけではなく、一年中
紫外線対策を怠らないように注意しましょうね。

どん太くんのちよつといい話



街角で季節の
花をみつけました。

つりがねそう

花の特徴 茎先や葉のわきに、長
さ4~5cmの釣鐘形の花をつける。
花の色は、白から濃い紅紫色まで
ある。花冠の内側には濃い色の斑点
がある。萼片は5枚で、萼片の間に反
り返る付属片があるのが本種の特
徴である。おしべは5本、めしべは1本。

葉の特徴 根際から
生える葉は卵心形である。
開花時期には枯れる。茎に
つく葉は披針形で、互い違
いに生える。茎に付く葉は
上部へいくほど小さくなる
。下部では短い柄があり、
上部では茎を抱く。葉の縁
には歯牙がある。

花について

名の由来は、提灯の古名
「火垂たる」にちなむ。
別名を
釣鐘草という。
英名を
ベルフラワー
(bell flower)。



花科 ぎん
名 キキョウ科
名 ホタルフクロ
名 カンパキユラ
学 北海道西南部から
分 九州にかけて分布。
海外では、朝鮮半島や
中国にも分布。
植物のタイプ 多年草
大きさ・高さ 30~80cm

会社で、「田んぼの草刈がえらい・・・嫌だ・・・」などと愚痴っていたら、ベテラン先輩から「嫌だ嫌だといわずに、楽しんでみんさい」と言われました。確かに気の持ちようかも。今年は眉間にシワを寄せてせずに笑顔でやってみよう・・・



編集:おおろ