

オロリンだより

島根県立大学出雲キャンパス

日焼け対策は大丈夫ですか？

皆さんは夏といったら何をイメージされますか？山、海、BBQ？私は、「日差し」です。

照りつけるような日差しがジリジリと肌を刺激する。そんな日差しが気になります。以前は、「ガン黒」という言葉が流行したように、肌を黒く焼く若い女性が多くいました。今では美白思考も強まり、日傘をさす人や日焼け防止グッズを使用する人を見かける機会も多くなりました。

夏は海、山、お子さんの部

活動など日差しのさらされる時間がどうしても多くなります。

日差しにさらされてしまった時は、できるだけ早く、少なくとも72時間以内の対処が重要です！私は日差しで熱くなった肌を鎮静化させるための水分パックを行います。柑橘類に比較的多く含まれる「ソラレン」という物質は紫外線に対する皮膚のバリア機能を低下させ、紫外線の影響を受けやすくなるので、太陽

にあたる日中には食べないようになっています。

私が通う県立大学出雲キャンパスは女性の学生が多く、色々な日焼け対策を行っています。

若いのにと思われるかもしれませんが、若いうちから肌をケアすることはとても大切な事なんです。私は、日焼け防止対策が徹底しすぎており周囲を引かせてしまうことも度々…。UVカットの手袋、カーディガンに加え、首にはストール、車の運転席にはサングラスまで。

こんな私ですが実は全くの雨女。お出かけするときはたいてい雨。砂漠の国アラブ首

長国連邦に行ったときでさえ、記録的な寒さと出会いました！なので、紫外線に接している時間は他の人よりは少ないかもしれないですね。

ユカ



※不定期に掲載させて頂きます。