



紫外線対策、 どうしていますか？

総務課 宇都宮 千怜

春から夏にかけて、気になってくるのが紫外線です。運転時にはアームカバー、外出の際には日傘を持参する等、私なりに紫外線対策をしているつもりですが、実際はうっかり日焼けをしてしまっている事が多くあります。

全紫外線のうち上から受ける量は30%だけだそうです。では、残りの70%は？というと、コンクリートやアスファルトから受ける反射光との事。

つまり日傘や帽子で日焼け対策をしても、下や横からの紫外線はもろに受けてしまっている事になります。

では、日焼け止めに塗れば大丈夫？となりますが、正しい塗り方をしないとせっかくの日焼け止めも効果がないそうです。

日焼け止めの正しい塗り方のコツは、適量をムラなく塗る事です。日焼け止めに表示されているSPFやPAは1平方センチメートル2ミリグラムずつ塗った時の値で、これが日焼け止めで表示されている『適量』となるそうです。

ですが、現実には肌の上に2ミリも塗るとかなり白く浮き立って見えてしまいます。白浮きするのが嫌だからと、なるべく薄

く伸ばして塗っている方もいるかもしれません。

しかし、残念ながら、白くならないよう薄く伸ばして塗ってしまっただけでは表示通りの効果は得られないそうです。

背中や首、耳の後ろや腕の内側、手の甲、ふくらはぎなどの見えにくい部分は、塗り忘れが多い箇所です。

更に鼻筋・首筋・肩などは、上からの紫外線がとても当たる部分で、逆にあごの下やつま先は照り返して紫外線が当たりやすい部分です。このような部分は特に念入りに日焼け止めに塗りましょう。

1日の中で紫外線の強い時間は10～14時とされています。特に夏の暑い日は、汗や摩擦などで時間が経つと日焼け止めが落ちてきてしまいます。

実際私もそうなのですが、朝出かける前に1度塗ると、家に帰るまで何もされない方も多いと思います。2～3時間おきに塗り直すのと1度しか塗らないのでは効果が全然違うそうです。

上手に日焼け止めを利用して、年々強くなる紫外線からお肌を守りましょう。

<http://www.himawari-web.info/index.html>
<http://1situmon.web.fc2.com/uv4.html>



西村(以下、西) 恋志谷神社って

なに？南山城なんて京都とい

えど近所さんやん。こんな

近所に縁結び的なロマンス溢

れる神社があったん？

岩井(以下、岩) そうやで。知ら

んかったん？

西 え？岩井くん知ってんの？悪

いけどおよそ恋とかに無縁ど

ころか真逆なキャラやけど？

岩 ほつといってください。僕、あ

の川でよくパーベキューして

ますから。

西 あ、そつちね。納得。アウト

ドアならキャラやな。

岩 ふん。自分も恋愛なんて無縁

どころか真逆なくせに。うるさいわっ！地元を見直してお参りしてこようと思っ

岩 そこは知ってるんや... 編集

長は愛よりお金ですわね。

西 そんな事ないよお。愛があれば

お金なんて★

岩 冗談はそれぐらいにして。人

生相談もしてるみたいやし、

お参りしておいで。

西 え？私、そこまで必要？言い

たい放題やな。さすが岩井く

ん。社長の記事を押しつける

だけあるわ。

岩 あら、何をおっしゃってます

のやら。

西 トボけるな！社長部長クラス

の記事は表に掲載と決まってる

じゃないか！今回何?!社長

裏面になってるやん！いくら

社長が温和な方やからって、

これマズいね？

岩 いやあ。毎月人の記事編集し

てると飽きてきて。たまに自

分で原稿書いたらまー筆が乗

って乗ってノリノリよん。

西 勢いで偉い人飛ばしたらアカ

ンやん！

岩 君が言う「偉い人」っていう

のは、一体なんだ？肩書きか？

それとも地位の事かな？

岩 まあそれ全般。

西 肩書きで原稿を並び替える...

そんな悲しい整理、私にはで

きない...

岩 なんか、聞いた事ある...

西 名刺に負けるな！お前は渡辺謙かっ！

岩 びびるなよ！勝負はこれから

だ！

西 なんの勝負やねん！