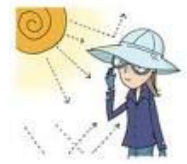




今回は「**紫外線と妊娠**」です。



妊娠に伴って体にはさまざまなトラブルや不調が出てきます。治療や生活習慣の改善などでよくなるものもありますが、妊娠に伴う生理的現象であることも多く、妊娠中はある程度仕方のない場合もあります。シミやそばかすができやすいのも、妊娠に伴う悩みのひとつですね。美白ブームの昨今、多くの妊婦さんが日焼け、シミ、ソバカス対策には気を使っているようです。多くの妊婦さんが経験しているように、**妊娠中はシミやソバカスができやすくなります**。シミ、ソバカスはメラニン色素が集まってできるもの。メラニン色素というのは、メラノサイトという色素細胞が働いて生成されます。

この細胞の数というのは妊娠したからといって変わらないのですが、**妊娠して分泌量が増えるホルモンの影響によって、その活動が活発になり、メラニン色素の生成が促進されてしまうのです**。つまり、このメラノサイトという色素細胞の活動を抑えればシミ、ソバカスが予防できる、というわけです。そして、メラノサイトが活発に活動するのは紫外線があたったときなので、紫外線の予防が大事になってくるわけです。

また妊娠中はふだんよりも肌が過敏になっています。日光に対する過敏性も増加しているので、日に当たるだけで発疹ができてしまうこともあるので、肌の健康を守るという意味でも妊娠中はしっかりと紫外線対策をするとよいでしょう。



とくに5月から8月は紫外線が非常に強い時期です。晴れた日の紫外線の

強度を見ると、真夏よりも6月、7月の今ごろが最も強いのだそうです。

ですから梅雨時でも油断は禁物。雨の降っている日はともかく、あまり晴れていないと感じるときでも、真夏に外出するときと同じように紫外線対策をするとよいでしょう。



肌が敏感になるので、紫外線吸収剤を含まないものを

紫外線を浴びないようにするには、物理的に日光を遮断します。つまり日傘や日よけの帽子をかぶる、日焼け止めクリームを使う、紫外線をカットするファンデーションを使うなどが一般的な方法です。ただし、妊娠中は肌が敏感になっていますので、刺激になる物質、薬物は使わないほうがベター。たとえば、日焼け止めクリームには有機化合物である紫外線吸収剤を配合したものと、ノンケミカルの紫外線散乱剤のみを使ったものがあります。妊娠中は紫外線吸収剤を含まないものを選ぶとよいでしょう。

シミ、ソバカスができやすい人、日焼けしやすい人などは基礎化粧品もホワイトニング効果のあるものを使うのもよいかもしれませんね。



夏に向けて紫外線対策を万全に！

