

# 四季彩便り

2013・初夏

発行人 光が丘  
サニエ 漢方四季彩堂  
酒見 裕子  
(092)927-2693

## 水と光



遠くの山も近くの街路樹も緑が一層深みを増し、見る者の心にまでも染み入るようです。

雨に洗われ、風に揺さぶられ、太陽の光を浴び、それらを恵みとして全てのものが成長する夏。

ツバメたちの子育てでも佳境を迎えていることでしょう。

夜の帰り路、水を湛えた線路沿いの田は、その水面に走る電車の灯りを映し出していました。

逆さ富士ならぬ、逆さ電車。

この季節ならではの情景を楽しませてもらいました。

さて、季節は夏の盛りに向かってまっしぐら。

今年の夏至(六月二十一日)は台風接近による悪天候で、一年でもっとも長い昼という実感がありませんでしたね。

中国医学では夏至は陽が極まり陰に転ずると考えています。この日を境に昼の長さが短くなり、代わりに夜が長くなっています。

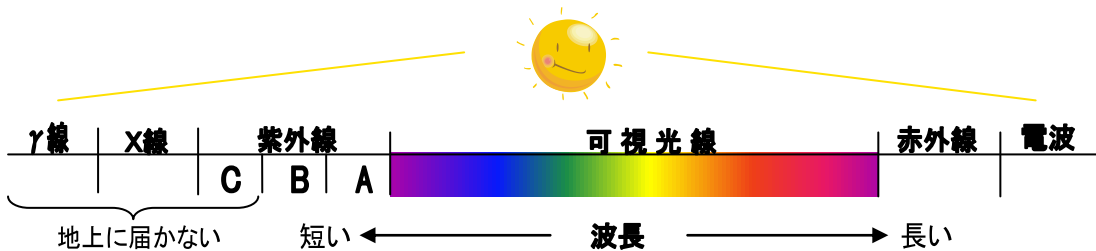
秋に実をつけるオナモミという野草は、夜の長さが夏至から計って八時間三十分になると花を咲かせるのだそうです。

地球上の生きもの全てが、水と光の恵み、そして風の刺激も受けて命をつないでいるのだと感じる季節です。



## 万全ですか？ 紫外線対策

四季の話題



### ● 紫外線(UltraVioletrays)

UV-A(波長が長い)皮膚の真皮層に作用し、コラーゲンを変性→**光老化、しわ、シミ**など

UV-B(波長が短い)皮膚の表面の細胞を損傷し、赤く炎症、水腫れ→**シミ、皮膚がん、眼炎、白内障**など

### ● SPF(Sun Protection Factor)→ UV-B 波を防止

例)素肌で紫外線を浴びると20分で肌がヒリヒリ赤くなる人が SPF25 の日焼け止めを塗った場合  
 $20(\text{分}) \times 20(\text{SPF}) = 400(\text{分})$  およそ6時間あまり炎症が起こるのを防ぎます。

### ● PA(Protection Grade of UVA)→ UV-A 波を防止

PA+	効果がある
PA++	〃 かなりある
PA+++	〃 非常にある
PA++++	〃 極めて高い

※通常の外出では SPF18~20, PA+~+++がお肌に安全で効果が得られるでしょう。



## 当店のUVケアアイテム



サンフィルト  
生活紫外線を防  
ぐ下地化粧品  
SPF12ほど



UVシールド  
敏感肌用乳液  
顔・からだ用  
SPF18 PA++



ヴェール  
スキンプロテクト  
クリーム  
SPF25 PA++



VCローション  
ビタミンCが  
たっぷり  
日焼け後のケア



ホムサージ  
沙棘果実の  
抽出油  
美白と潤いを  
実感

