キタバ通信

第129回

KITABA

お肌大丈夫？シミトラブル

9・10月、日焼け対策など油断していませんか？この時期になると夏に浴びた紫外線などのダメージがシミとなって現れてきます。

◆何でシミ出来るの？

シミの主な原因となるものはメラニンという色素です。しかし、メラニンはもともと紫外線から肌を守る重要な存在で、ダメージを肌の内部に届かないようにしています。

そのメラニンも約6週間で役割を終えて、通常古い細胞とともに剥がれ落ちます。ところが夏場の紫外線でメラニンが過剰に作られ、そのサイクルが乱れてしまい新陳代謝が滞ると、9月あたりにシミとなってしまいます。

◆予防

9月からの予防として3つ挙げられます。

①日焼け対策（日焼け止めや帽子をかぶる）

②保湿を心掛ける（乾燥を防ぐため洗顔後がおすすめです）

③ビタミンC、Eを含んだ食品（果物・さつまいも・ウナギ等）をとる（抗酸化作用やメラニン色素の生成を抑えます。）

残暑の日もございますが、シミの予防もして乗り越えましょう！

キタバ薬局 東岸和田店

山本 祐輔

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

エコール・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは
キタバ薬局 検索