

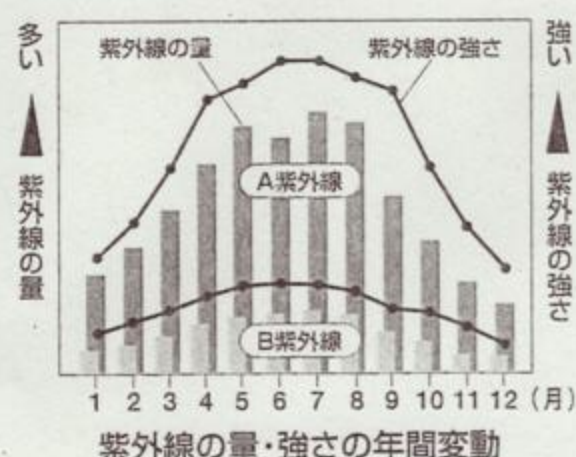
## 天候や時間、季節、場所によって 紫外線の量は変わる

意外なのは曇りでも晴れた日の6割以上の紫外線を浴びていることだ。これはA・B紫外線とも同じ。季節の変化で見ると、B紫外線は春から夏にかけて多くなり、4～9月にかけてのトライアスロンシーズンは短時間浴びるだけでも日焼けを起こす危険があるので注意が必要。一方、A紫外線は春・夏に多いのはもちろん、それ以外の季節でも2分の1から3分の1は存在している。

梅雨時は、紫外線対策を怠りがちだが、実は1年のうちで紫外線の量が最も多い時期だ。曇りの日にも紫外線は降り注いでいるということを忘れないようにしたい。

もうひとつトライアスリートが気を付けなければならないのは照り返し。紫外線はもっぱら空から降り注ぐものだが、コンクリートや舗装された路面は5～6%、乾燥した砂は15～20%も紫外線を反射することも覚えておこう。

\*資料提供・資生堂



紫外線の量・強度の年間変動

「普通にはメラニン色素が生成されても、皮膚の表面に出てきて、最後は角層の一部としてはがれていきます。しかし、あまりに過剰に紫外線を浴び続けると、その代謝のメカニズムが狂い、メラニン色素が肌の中で絡まってしまい、スムーズに排出されなくなる。これがシミなんです」と松田さん。

## トライアスリートの 運動能力にも悪影響が

紫外線が引き起こす問題は肌の

われ、シワやたるみの原因になる。こうした肌の老化は、長期間の紫外線によるダメージの蓄積から生まれるものなので、通常の老化と区別して「光老化」と呼ばれます。中高年のアスリートはもちろんこの光老化に気を付ける必要がありますが、若いアスリートも今はまだ日焼けがシミにならないからと言って油断していると、知らないうちにダメージが蓄積され、いつかトラブルとして表面に出てきます。それは長い期間蓄積されたものなので、そのときになってあわててケアしても遅いんです」と松田さんは警告する。

トラブル・老化だけに留まらない。

「すぐに病気に直結しなくても、紫外線の浴び過ぎは身体の機能低下を招きますから、レースやトレーニングで疲労しやすくなりますし、疲労からの回復も遅くなります」と松田さんは言う。

疲労を残したまま運動を続けると、どんどん疲労が蓄積されていく。怖いのはこの蓄積疲労に慣れてしまうこと。そうなるのはつきりとした病気ではないが、休んでも回復しない状態に陥ってしまうのだ。

日ごろの運動量が多いトライアスロンは、ただでさえ疲労を溜めやすいスポーツだけに、紫外線の蓄積を促進してしまうようなことは避けたいものだ。

さらに紫外線は免疫機能にもダメージを与えることが知られている。「皮膚組織の中にはランゲルハンス細胞と呼ばれる細胞があって、体内に入ろうとする細菌・ウイルスなどの異物を感知して免疫システムを発動させる役割を果たしています。ところが紫外線はこのランゲルハンス細胞にダメージを与えてくるので、免疫システムが発動しにくくなるんです」と松田さん。

また、長期間にわたって紫外線のダメージが皮膚に蓄積されると、細胞のDNAを破壊して皮膚がんを引き起こす危険性が高まること

が最近の研究で分かっていた。過剰な紫外線を長期的に浴び続けることは、我々の健康を根底から脅かす危険性にもつながっているのだ。

# 日差しに負けず、疲労を溜めない トライアスリートの 紫外線対策

梅雨が明けたらよいよ夏本番。夏の日差しを浴びながら汗を流すのは気持ちの良いものだ。しかし、紫外線対策を怠ると、身体がとんでもないダメージを受けることになるので要注意。レースでのパフォーマンスにも影響を及ぼす。

そこで女子マラソン界の草分け的存在であり、資生堂で長く商品開発に携わってきた松田千枝さんに紫外線が皮膚・身体に与えるダメージのメカニズム、紫外線対策などを教えてもらった。

指導/松田千枝 取材・文/原修二  
写真/Jero Honda (レース)、中島健一 (人物)

## Part1

—シミ・シワ、老化、  
疲労、免疫力低下、DNA破壊—

# ヒリヒリ日焼け だけじゃない 紫外線のホントの怖さ

## 紫外線を浴び続ける トライアスリート

屋外での運動時間が長いトライアスリートにとって、紫外線を長時間浴びるのはいわば宿命のようなものだ。シーズンの始めは日焼けで肌が赤く腫れてヒリヒリ痛くなくても、それがレースやトレーニングの達成感と一体になってちよつと気持ち良かったりもする。腫れが治まりきれいに日焼けすれば、またそれがいかにもトライアスリートらしく見えてうれいという人もいるだろう。

しかし、調子に乗って紫外線を浴び続けていると、とんでもないトラブルが待っているのだ。

「紫外線を浴び過ぎると、肌が炎症を起こしたり、シミの原因になるだけでなく、肌の老化や蓄積疲労、免疫力の低下などいろいろなトラブルにつながりかねません。特に紫外線に長時間さらされるトライアスリートには、しっかり紫外線



Chie Matsuda  
(株)資生堂 広報部・参与  
スポーツビューティーコンサル  
タント  
東京国際女子マラソンには  
第1回から28回まで最多出場  
を誇る。また、第5回ハワイ  
・インターナショナルトライ  
アスロン (現IM・ハワイ)  
に日本人女子初出場。バイク  
時には、タオルを頭に被りそ  
の上からヘルメットを被ると  
いう紫外線対策を行っていた  
という。快適にそして美しく  
スポーツすることを提案して  
いる、現役ランナー。

対策をしてほしいですね」と松田さんは語る。

## A・B紫外線 それぞれの特徴と弊害を知ろう

まずひと口に紫外線と言っても、波長によって3種類ある。一番波長が長く、オゾン層を通過して地表に届くのがA紫外線。皮膚の一番奥まで到達して、コラーゲンやエラスチンなど肌の弾力を保つ成分にダメージを与える。2番目に波長が長いのがB紫外線。残りが地表に届く。皮膚の表面を焼いて赤いヒリヒリ焼けを起こすのがこのB紫外線だ。

一番波長が短いC紫外線はオゾン層に吸収されてしまうので通常は問題ない。ただ、これからオゾン層の破壊が進むと、新たな危険因子になる可能性がある。

日焼けしても時間が経てば炎症は治まる。だから大した問題ではないと考えているトライアスリートも少なくない。しかし紫外線のダメージが怖いのは、それが皮膚の組織の中で蓄積され、気付かないところでより深刻なトラブルを引き起こすことだ。

たとえば紫外線を浴びていると、肌の中でメラニンをつくる細胞であるメラノサイトが活性化し、メラニン色素が過剰に生成される。これは肌を紫外線から守ろうとする身体の防衛機能によるものなのだが、さらにそれが進むとシミになり、日焼けが治まったあとも永

## ウェアや小物にひと工夫 コレが紫外線対策の基本！

ウェアは長袖やアームカバー、ロングパンツなどなるべく皮膚を覆うのが理想だが、これはあくまで暑さとの兼ねあい。バイクは長袖やアームカバーを着用しても風のクーリング効果が期待できるが、夏のランに長袖は難しい。ウェアの素材も織り目の粗いものは涼しいが、それだけ紫外線も通しやすいので要注意。色は白よりも黒など色の濃いもののほうが紫外線を通しにくい。ただし、紫外線防止加工されたウェアは色による差がほとんどないと言える。オシャレを楽しみたいなら、購入するときにそこもチェックしよう。

ランニングの場合は帽子、バイクではヘルメットをかぶるが、首筋などは意外と紫外線にさらされがちなので、薄い素材のバンダナなどで補強することをオススメする。



半袖ウェアにアームカバーなどを組み合わせれば、体温調節もしやすい。



ラン時はバンダナを巻いたり、日よけ付きのキャップが便利。また、眼球を守るコンタクトも必需品だ。

## 運動後のケアで ダメージから回復

紫外線対策で大切なのは、防止策だけではない。どんなに浴びまわいとしても、現実にはかなりの紫外線を浴びてしまうからだ。しかし、運動後のケア次第でダメージを減らし、回復を促進することができる。ローションやクーリング剤などによる肌のケアはもちろん大切だが、それ以外に休養や睡眠、食事に気を配ることが必要だと松田さんは言う。

「紫外線のダメージから回復するにはまず、身体の組織の材料になるタンパク質を十分摂ること。それからタンパク質の吸収や組織の代謝をサポートするビタミン類を摂

取することも必要です。特にビタミンCはたくさん摂るよう心がけてください」

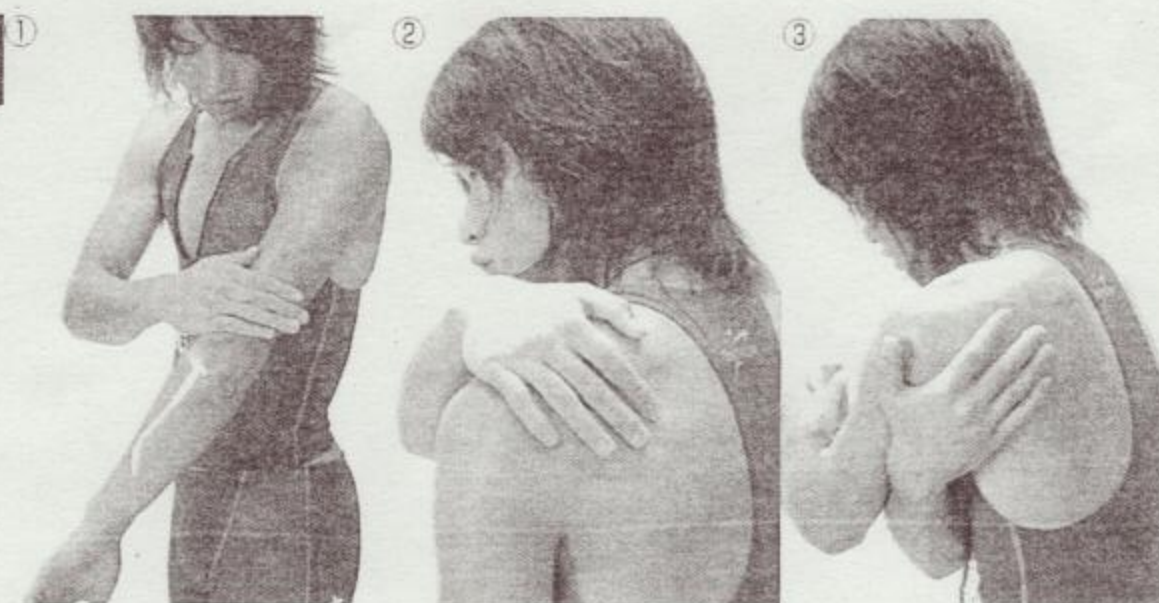
また、休養・睡眠も非常に重要だ。どれだけ栄養を補給しても身体を休めなければダメージを受けた組織は修復できない。「特に睡眠は時間帯が重要。夜の10時から2時までの時間帯になるべく眠るようにしましょう」と松田さん。

十分な栄養と睡眠はアスリートの生活の基本だが、紫外線を多く浴びるシーズンにはそれがますます重要になる。運動量が増えるシーズン中の身体のケアを、紫外線によるダメージという観点から、もう一度再認識する必要があるだろう。



## バイク前

スイムフィニッシュをしたら、一番競技時間が長いバイクが待っている。同じ姿勢が続く、日光と肌が垂直なまま走り続けるため、紫外線のダメージを一番受けやすい。そのポイントとなる部分にはもう一度、重ね塗りすることをオススメする。また、ランの場合も同様。



まずは、腕肩まわり、背中をもう一度塗りなおそう。①腕は、スイム前と同様に、日焼け止めを線を描くように塗る。手のひら全体で伸ばしていく。②③背中など、塗りにくい場所でも、トランジションエリアでは人に塗ってもらうのが難しいので、手のひらに取って、両手をこするようにして均一に伸ばしてから、腕を脇の下から、背中のほうへもっていくと塗りやすい。



④首は後ろよりもサイドを中心に、首の後ろはヘルメットの影になり実はダメージを受けにくい。横からの日差しをしっかりと防ぐ。



⑤⑥見落としがちなのが、首の前面と顔の輪郭。65ページのカコミ記事の中にもあったように、直接の日差しだけではなく、コンクリートの照り返しがある。バイクの姿勢はそれをモロに受けやすい。首まで締まるジップアップなどを着ている場合は良いが、そうでない場合、首から胸の辺りにかけても忘れずに塗っておくことが重要。

Point!



⑦また、バイクパートだからこそ、注意したいのが、ふくらはぎ。後ろから照りつける太陽を真に受ける。前面は塗るけれど、後ろ側はいいやなんて思っているとふくらはぎは真っ黒に！

⑧前面もしっかり塗り込もう。特に太もも、ヒザ上はダメージを受けやすい。スイム前と同様、ウェアをめぐって、境目までしっかりケアすること。



⑨⑩日焼けしてしまったり、熱をもってしまったり、まず赤みや熱を抑える。瞬間冷却スプレー「れいこさん」は濡れたタオルやハンカチなどにスプレーすると泡で瞬間冷却。これを首筋などに置くと、気持ちいい！さらに冷たさが長持ちするので、トレーニングのときなどはこのままバイクに乗るのもオススメ。



⑪広い場所を冷やしたい場合は、フェイスタオルを両手に掛け、特に冷やしたいところ中心にくるくると円を描くようにすると均一に冷えてくる。

## アフターケア

レース後すぐにやることは日焼けの熱を抑え、赤みを早くひかせること。そのあとは、ローションなどで乾燥した肌に潤いを与える。早めのケアで、疲労を残さず、体調も快調に。

Point!



⑫冷やすと言えば、やはり氷は欠かせない。松田さんオススメなのが、この「紙コップ氷」。紙コップに水を張って凍らせるだけ。広い個所に使いたいときに非常に便利。氷を押し出すのではなく、雪のように紙をビリビリと破って使うと氷がスズレず、手も冷たないという優れモノ。短いレースや車で練習地まで移動する場合はクーラーボックスなどに入れて持っていく。



⑬顔など狭い部分や、細かく冷やしたい部分には家庭用の製氷器で作れる氷を使って、丁寧に冷やす。すぐに溶けてしまうので、いくつか用意したほうが良い。



⑭完全に、赤み、腫れなどが引く前は化粧水やローションは厳禁！きちんとケアした後に、手軽なマスクなどでしっかり保護してあげれば、疲労もダメージも残さない！

実際には汗をかいたり、こすれたりして取れてくるので、トレーニング時などは、汗や水気を取って2〜3時間おきに塗り直すのがベスト。運動中の汗は流れる道筋ができて、その部分は日焼け止めが落ちやすくなる。またクセで顔の特定の部分を無意識に触っていることもあるので、入念に塗り直すように心がけよう。あなたのお肌とトライアスロンのパフォーマンスアップのために、紫外線対策を習慣化しよう！

## 日焼け止めのSPFとPA

日焼け止めは、紫外線防止効果に種類やレベルがあるので目的に合ったものを選びよう。また最近は水に強いタイプや、保湿機能のあるタイプなどいろいろな機能をもった日焼け止めが出ています。

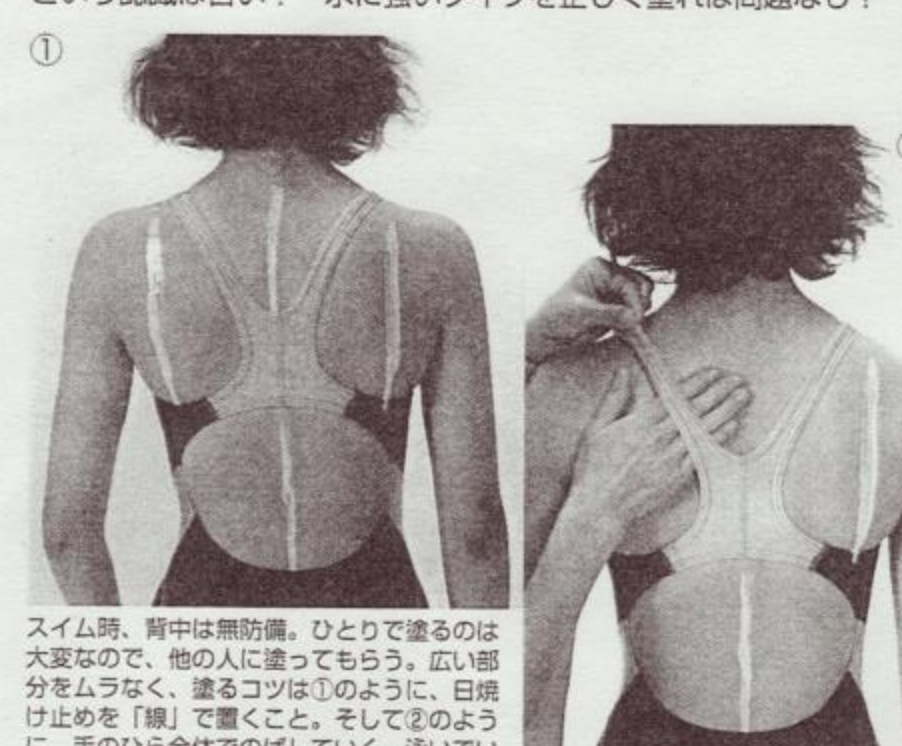
SPFというのはB紫外線を防止する効果の数値。「SPF1」で約20分効果が持続するという意味。つまりSPF30なら20分×30で600分/10時間肌が赤くなるのを防いでくれることになる。

PAはA紫外線を防止する効果で、+の数で3段階に分けられる。PA+は「効果がある」、PA++は「効果がかなりある」、PA+++は「効果が非常にある」。

トライアスリートの場合、海辺や山など空気の澄んだ場所や炎天下でのトレーニングやレースでは、「SPF50/PA+++」がオススメ。

## スイム前

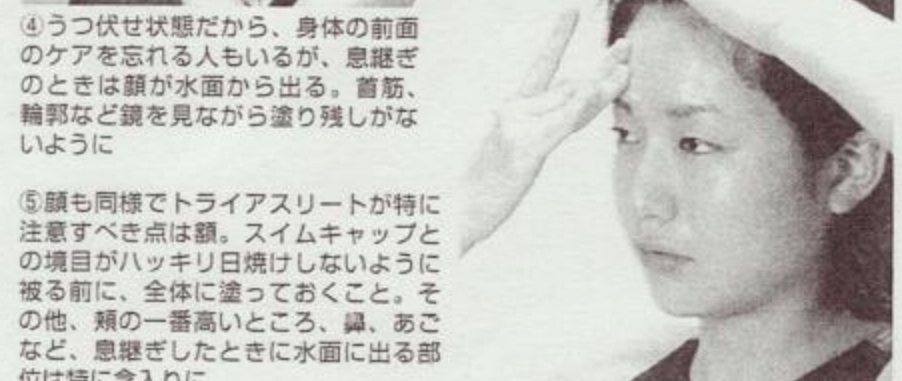
ロングジョーンでは肩周りや首、トライウエアではそれに加え、背中や脚など、泳いでいる間、日にさらされる。気付いたら背中が真っ赤……という経験がある人も多いはず。「どうせ海で落ちる」という認識は古い！ 水に強いタイプを正しく塗れば問題なし！



①②スイム時、背中は無防備。ひとりで泳ぐのは大変なので、他の人に塗ってもらおう。広い部分をムラなく、塗るコツは①のように、日焼け止めを「線」で書くこと。そして②のように、手のひら全体で伸ばしていく。泳いでいるうちに水着がズレることのあるので、水着で隠れている部分も忘れずに。



③首も背中同様。だた、忘れがちなのが、耳の後ろ側。スイムキャップを被るので丸出し状態になる。細かいところは手のひらに取ってから塗り込んでいく。



④うつ伏せ状態だから、身体の前部のケアを忘れる人もいますが、息継ぎのときは顔が水面から出る。首筋、輪郭など顔を見ながら塗り残しがないように。

⑤顔も同様でトライアスリートが特に注意すべき点は顔。スイムキャップとの境目がハッキリ日焼けしないように被る前に、全体に塗っておくこと。その他、頬の一番高いところ、鼻、あごなど、息継ぎしたときに水面に出る部位は特に念入り。

## Part2

# トライアスリート向け レースを快適にする シーン別日焼け対策実践法

指導/松田千枝 写真/中島健一  
モデル/永原恵 (日本大学トライアスロン部)、稲葉拓哉 (慶應義塾大学トライアスロン部)

具体的な日焼け止めの塗り方や、アフターケアの方法を実践、解説。塗っても意味がなかったり、塗り残しがあつたりしないようにしっかりチェックしよう。

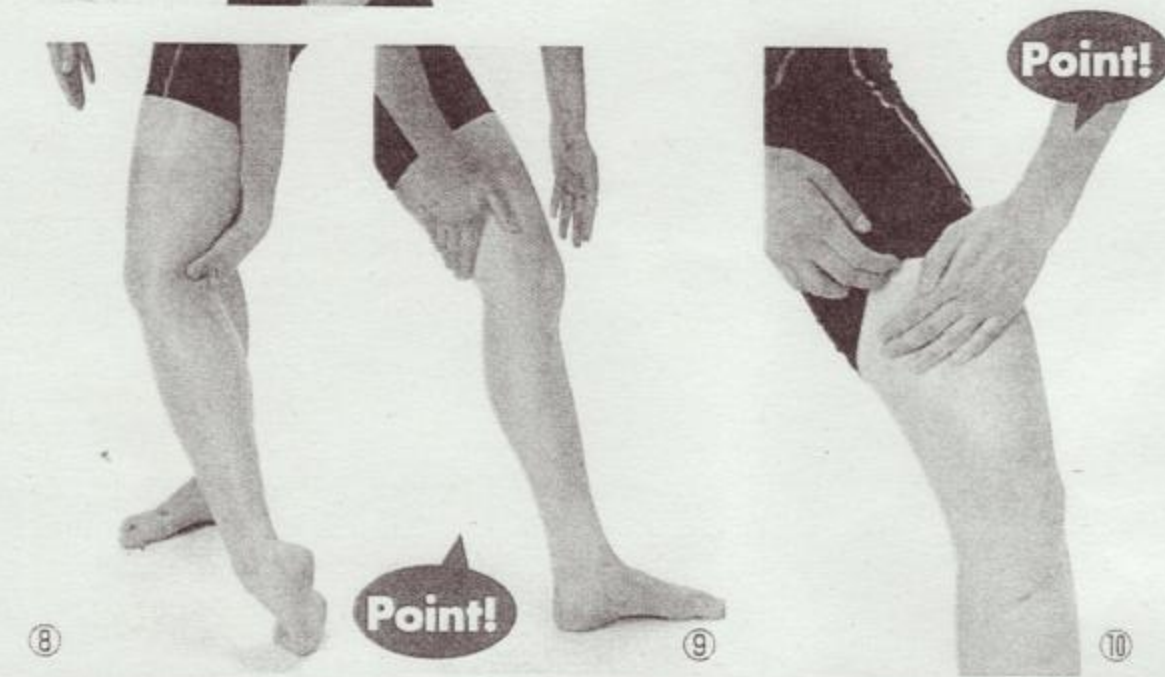


## オススメの日焼け対策グッズ

- a. パーフェクトバリアーサンスクリーン (SPF50+・PA+++ スポーツ時の輝く肌を演出する。)
- b. パーフェクトサンスクリーン (同) 水でも落ちないタイプ、今回こちらを使用。
- c. パーフェクトUVリキッド (ファンデーション。)
- d. パーフェクトヘアサンスクリーン 髪を紫外線から守る。
- e. ミルキーサンスクリーン (SPF32・PA+++、乳液タイプで使いやすい。)
- f. リッププロテクター
- g. スーパーサンスクリーンクレンジング、クレンジングシート しっかり塗ったらしっかり落とす。

すべて資生堂「ANESSA」の商品  
●TEL0120-81-4710

\*これらを参考にして自分に合ったモノを探してみよう。



⑥⑦⑧⑨⑩ふくらはぎにも日焼け止めを線を描くように書き、立ったまま塗りこめれば座った両手で塗っていく。背中と同様に、水面近く、日差しを浴びやすい部位。脚で忘れがちなのが、側面。スネとふくらはぎを塗りながら、必ず、両サイドを確認。キックを打つので、脚が交互に水面から出る(水面に近づく)ため。ムラにならないように最後は全体を両手で包み込むようにするとgood！

⑪プールや温泉で、ひと目見てトライアスリートと分かるという太もものトライパンツ……。これはちょっと格好悪い！ 境目にもしっかりと、ウェアで隠れている部分にも日焼け止めを塗っておこう。