

資生堂は、屋外運動時の紫外線暴露が心身に及ぼす影響を科学的に検証し、日焼け止めなどを用いて紫外線から肌を守ることで、運動中や運動後24時間後までの間、疲労感を軽減することを確認した。日焼けによる肌の赤みの度合いと疲労感が相関することを見出し、

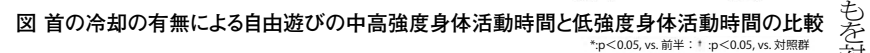
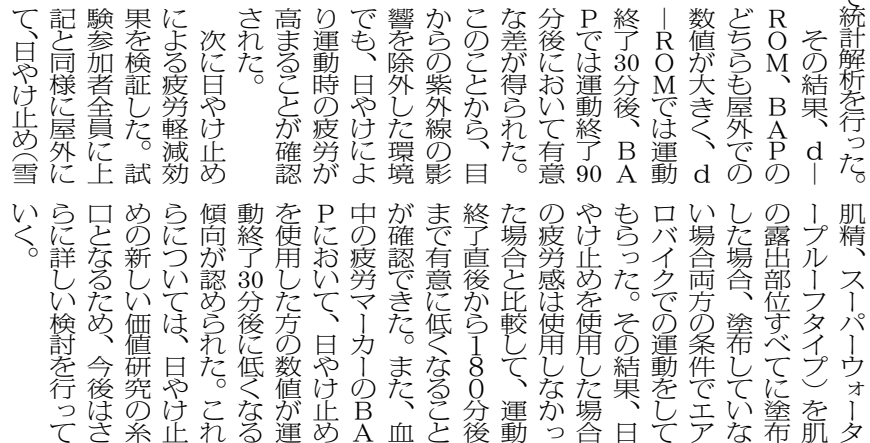
つまり、レジャーやス
いうことはこれまで経験
めた。

日やけにより運動時の
疲労が高まることを確認

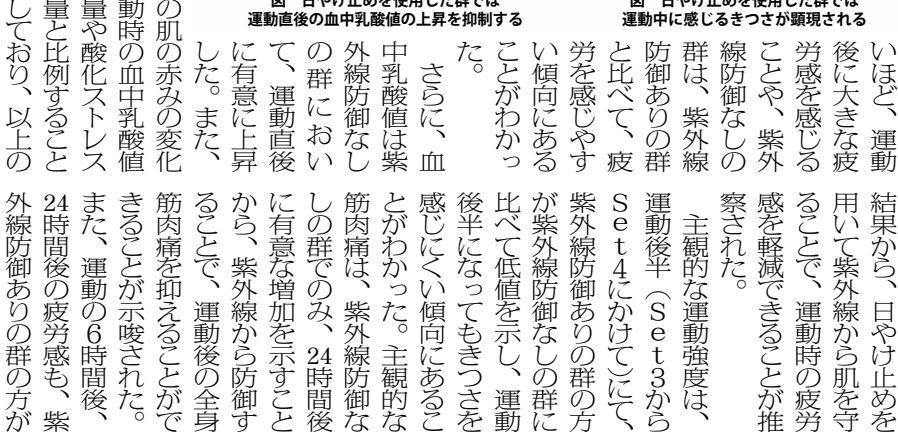
紫外線はシミやシワの。つまり、運動時に紫
 係、日焼け止めによる

バイクを漕ぐ規則運動を

の影響を除外している。



2022年
づけている。



とが示唆された。

今後、基礎研究領域の知見や技術を土台として、日やけ止めをはじめとした紫外線防御の技術を開発をさらに加速し、高

また、

いテク

を防ぐ

陽の恩恵

る商品の

く。

花王と順天堂大学の研究グループは、子どもと夏季の外遊びにおいて、継続的に首を冷却することで、WHOが推奨する中高強度身体活動の時間が増加する可能性があることを見出した。この結果から、夏季においても熱中症に配慮した条件下で首を冷却す

8月 暑さ指数（WBGT）が25以上31未満の4日間、小学1〜3年生26名（男児16名、女児10名）

その結果、自由遊びの

また、地球環境に配慮
り組んでいく。