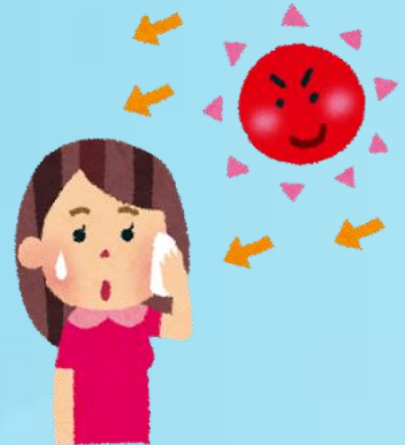


UV ケアについて

*シミ・シワ・たるみを招く紫外線

「紫外線は美肌の大敵」と分かっているにもかかわらず、うっかり日焼けをしてしまったり、UV ケアが毎日できていなかったりする人も少なくありません。ですが紫外線は肌の老化を早めるという怖さがあります。紫外線を浴びた肌は、肌を守ろうとメラニン色素を作り出しますが、それがうまく排泄されないとシミの原因になります。また紫外線は真皮にまで到達して、肌の弾力を保っているコラーゲンを傷つけることも。それがシワやたるみの原因です。



*SPFとPA

日焼け止め化粧品の表示には、紫外線 B 波(UVB)のカット効果を示す「SPF」、紫外線 A 波(UVA)のカット効果を示す「PA」があります。

UVB…肌に炎症を起こす(メラニンを増やす)。シミ・そばかすの原因に。

UVA…肌を黒くする。シワ・たるみの原因に(光老化を促す)。

UVB は表皮までしか届きませんが細胞の DNA にダメージを与え、皮膚がんの原因にもなります。そのため長時間外にいる場合は SPF 値の高いものを選ぶ方が賢明です。

UVA は UVB よりも肌に与えるダメージは少ないですが、雨や曇りの日でも降り注ぎます。さらに窓ガラスを通過し、真皮の奥にまで届きます。そのため室内にいる日でも PA 表示のある日焼け止めを使いましょう。

*日焼け止めの選び方

「SPF」と「PA」は環境に合わせて使い分けましょう。

春・秋・冬の日常生活では SPF25/PA++、夏・アウトドアシーンでは SPF40 以上/PA+++以上が目安です。ただし数値が高いものは肌への負担が大きくなるので注意が必要です。また紫外線に特別過敏な方は医師に相談してください。

*日焼け止めの成分

日焼け止めの成分には「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」の 2 種類があります。



「紫外線吸収剤」は紫外線を肌上で吸収して熱エネルギーに変えています。紫外線に当たると化学変化を起こすため、肌が弱い人はかぶれを起こしやすく、毎日使うと肌が荒れることもあります。メリットはサラッとしていて透明。ローションタイプ・スプレータイプによく使われています。

「紫外線散乱剤」は金属や粘土質の粉などで構成されており、紫外線を反射します。紫外線散乱剤だけを使用した日焼け止めは、ノンケミカルや紫外線吸収剤フリーと表示され、主に敏感肌用やベビー用に多く見られます。かぶれは起こしにくいものの、塗ると白っぽくなってしまったり、乾燥を感じる場合があります。

顔全体に使う場合はどちらにしても毎日塗ると肌への負担になりがちなので、強い紫外線を浴びるようなレジャーの時だけ使用しましょう。日々の生活ではパウダリーファンデーションで十分です。ストールや日傘、サングラスを併用しましょう。



※肌のトラブルが現れたら皮膚科を受診しましょう。

参考文献:いちばん正しいスキンケアの教科書・正しいスキンケア辞典・いちばんわかるスキンケアの教科書



鈴木緑生