

5 シトラス果実&ローズマリー葉エキス末  
**U·Vlock**  
 30粒 ¥6500 / あおいクリニック銀座  
 通常、4~6時間おきに飲むことを推奨される飲む日焼け止めがカプセル1粒を飲むだけで24時間の効果を発揮しているのが新しい。白キクラゲエキスやプロテオグリカン、ビタミンC配合で美白や潤いもサポート

3 ファーンブロック  
**ヘリオケア ウルトラD**  
 30粒 ¥6500 / あおいクリニック銀座  
 2002年スペインのCantabria社がファーンブロックを主成分として開発した飲む日焼け止めの先駆的存在。抗酸化成分であるリコピンや美白作用も期待できるビタミンCに加え、ビタミンDを新たに配合した改良版が登場

日光を浴びる**30分前**に服用して  
 体の中から**紫外線ブロック!**

紫外線を浴びる30分前に規定量を服用するだけ。特に指定のないものは外出時は4時間ごとの服用を。入手は主にクリニックかオンラインにて。継続服用で紫外線に対する防御力UP。塗る日焼け止めでは対応しづらい部分まで内からケア。この夏、飲む日焼け止めは紫外線対策のニュースタンドに!



はてな  
 30歳美容® スキンケアの?を徹底取材!

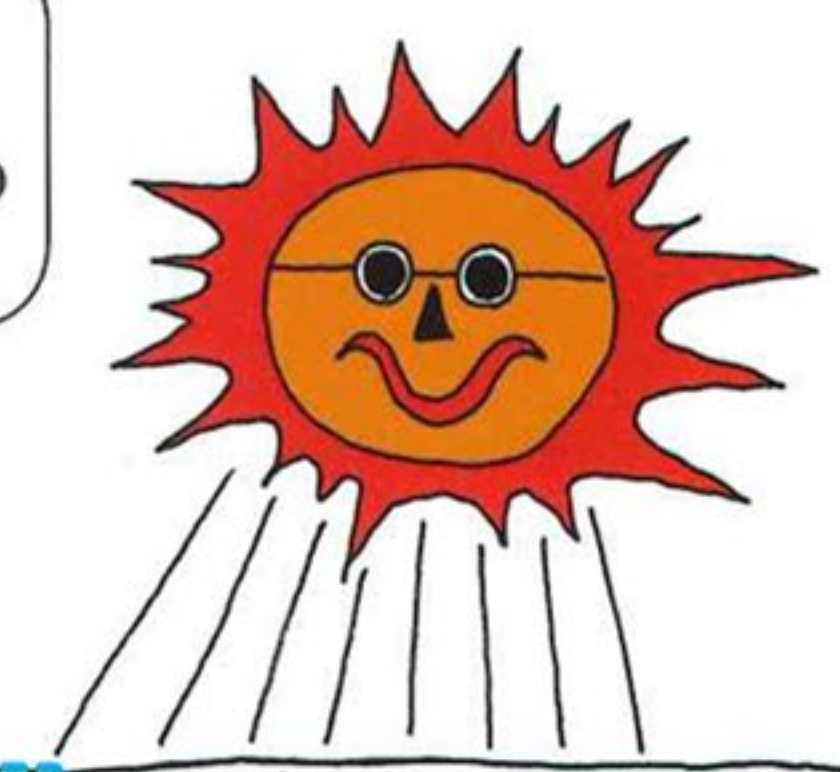
# 飲む日焼け止めって、何だ?

近ごろ話題だけど、そもそも飲むだけで日焼けを防げるって一体全体どういうメカニズム? 塗る日焼け止めを使わなくてもOK? みんなの疑問を大至急調査してみた!

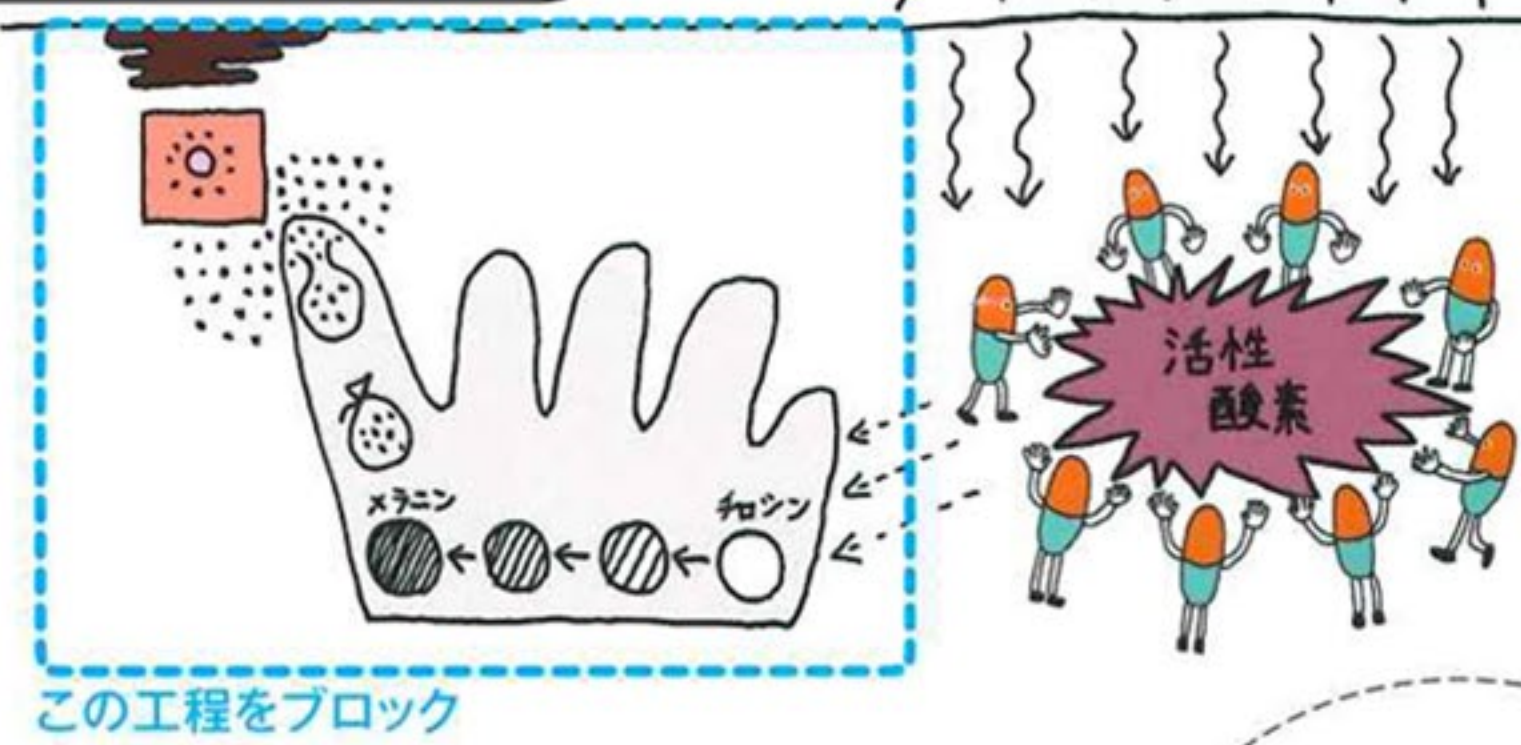
撮影/山口恵史 イラスト/Sho Miyata 取材・文/平 輝乃

**Q1** 最近よく耳にする  
 “飲む日焼け止め”って何?

**A** 紫外線によって体内に発生し、メラニン生成を促す活性酸素を抑えることで**シミができるのを防ぎます**



紫外線を浴びると体内で活性酸素が発生します。この活性酸素によって表皮にある色素細胞が活性化し、メラニンの生成が過剰になり、最終的にシミがつくられることに。飲む日焼け止めは発生した活性酸素をいち早く消去することで、シミ化へつながる一連のプロセスを未然に食い止めるというものです



**Q2** 経口で摂取するので副作用が心配です。危なくはない?

**A** 天然の植物成分が原料で安全性が確認されたものが商品化されているので特に心配はありません

飲む日焼け止め  
 二大成分

**ファーンブロック**  
 中央アメリカの熱帯地方に自生するシダ植物の一種から抽出された成分

**ニュートロックスサン®**  
 シトラス果実とローズマリー葉のエキスから抽出された成分

代表的な二大成分は植物由来の天然成分で、今のところ副作用の報告などは挙がっていません。植物アレルギーの方以外は心配しなくても大丈夫なレベルかと。むしろこうしたものはやり始めると粗悪なものが安価で登場するので、価格だけで判断しないように。同じ成分でも抽出法や含有量、カプセルの素材などで価格や効果に差が出ます

**Q3** 塗る日焼け止めを使っていれば、飲む日焼け止めはいらない?

**A** 頭皮や瞳など塗る日焼け止めでは**対応しづらい箇所**を飲む日焼け止めによって内側からケアできます

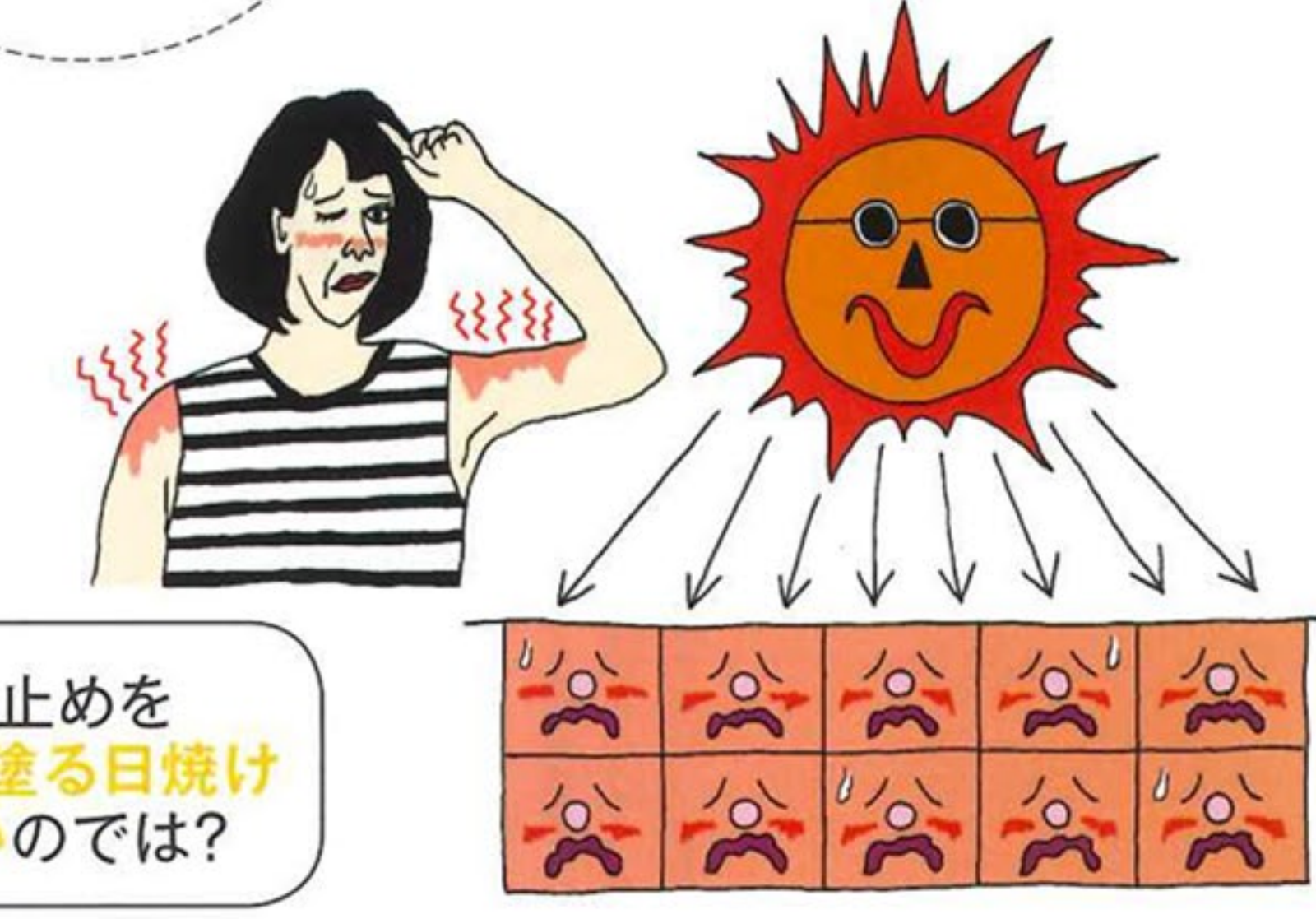
頭皮や瞳など日焼け止めが塗りづらい部分を内側から守るのが飲む日焼け止めのメリットです。特に紫外線による白内障のリスクがある目もとへの害をサングラスだけで完璧に防ぐことは難しいですね。飲む日焼け止めを併用することでダメージを軽減できます

1.飲む のWケアで  
 シミ・日焼け止め対策を!  
 2.塗る



**Q4** 逆に飲む日焼け止めで飲んでいれば、塗る日焼け止めは必要ないのでは?

**A** 肌表面が赤くやける、ほてるなどの炎症抑制効果はないので、それを避けたいなら塗る日焼け止めは必要です



飲む日焼け止めは紫外線B波による肌表面が赤くやかれて起こる炎症を止めるものでなく、あくまでも紫外線を浴びることで発生する活性酸素を抑えるものだということ。活性酸素が角層、表皮、真皮の細胞に与える肌ダメージ=光老化を抑えるものです。肌表面が赤くなって黒くなること(いわゆる日焼け)やほてりや、炎症を止める効果はないので、それを避けたいなら塗る日焼け止めは必須です