

うっかり日焼け
の傾向と対策

トホホにならない
夏のUVコスメのお作法

やっぱり、ボディも 美白♥

顔は美白してるのに、ボディはそのままなんて人はいない？
サンダル焼けやムラ焼けなど“うっかり日焼け”を許しておくなんて
女子にあるまじきこと。四方八方から紫外線が降り注ぐこの時季、のちのち
泣かないためにボディの特徴と対策法を押さえ、賢く透明肌を死守！

撮影/高村剛博(静物)、長谷川梓(人物)、取材・文/斎藤正枝、イラスト/白ふくらう

「紫外線の影響は、同じ皮膚質なので
顔もボディも変わりませんが、実は

お話を伺ったのは…



あおいクリニック 銀座 院長
中野あおい先生

最先端美容医療に精通し、エイジング
から美白まで幅広い悩みに対応して
くれる頼もしい先生。☎03-3569-
0686 表10:00~13:00、14:30~
19:00、※木・日・祝日

代謝のスピードに違いがあります。
一般的に心臓から離れるほど年数が
遅いと言われ、顔よりボディはター
ンオーバーが長くかかります。その
ため、日焼けして作られたメラニン
は長期間肌内にしどまり、紫外線を
浴びるたびに蓄積してシミ。しかも
加齢で代謝は落ち、よりシミ化し
やすくするのでです(中野先生)。

顔は皮膚と筋肉の中間のような構造。骨格
が非常に強く、ターンオーバーも遅くてデリ
ケート。乾燥もしやすいので紫外線に対する
抵抗力が弱。部分です(中野先生)。

塗り方にはコツがあった！
中野先生オススメ日焼け止めの塗り方

バタータイプ



ベースとしてUV
ミルクをまず先に
UVミルクを塗り、肌への
密着感をアップさせる。



バターを
まんべんなく重ねて
ミルクを塗った上から丁
寧にUVゲルをオン。

ミルクタイプ



1度で大量は×。
まずは適量を丁寧に
適量をまず全体に塗り、
浸透するまでしばし待機。



2度塗りて鉄壁の
UVヴェールを作る
同量を再度塗る。これで
ムラやベタつきが防げる。

スプレータイプ



ジグザグ！

ムラつきにくい
“ジグザグ塗り”で
缶を左右に動かしながら
全体にスプレーを。

警戒ゾーン
1

顔まわりは視線集中!

目～デコルテ編

顔に近い分、他人から見られることの多い首やデコルテ部分は、シミができる目立って大変! また無関係に思われがちな瞳にも、紫外線の影響は関係していた!

「洋服で隠れていてもUVケアは忘れず!」(中野先生)

一見日焼けとは無関係に思える瞳が、実は肌のシミに大きく関係。「瞳から入った紫外線がメラニン生成ホルモンを刺激し、シミができてやすくなります!」(中野先生)。

「メラニンを含む日本人の肌はそれほどではないけれど、欧米人など首や顔の露はかなりのダメージ」とはいえ、予防のためサングラスや帽子でケアを!」(中野先生)。

警戒ゾーン
2

自分では見えなくとも、うしろ姿ブスにならないために

耳・首裏・背中編

ケアしにくかったり、ニッチな部分だったり…と、バックゾーンはうっかり+手抜きが多発地帯! でも自分で見えない部分だからこそ、油断したら恥ずかしいことに!

「日焼け止めは、耳たぶや軟骨のある表面部分などに塗ればOK!」(中野先生)

「うなじは女性らしさをアピールする重要なパーツ。ケアを怠ってはダメ。ベタつかないタイプのUVコスメでしっかりケアを!」(中野先生)。耳の後ろまで塗り忘れなく。

警戒ゾーン

3

“うっかり”では
すまされない
シミポイント

腕～手編

直射日光を浴びやすい腕は、
気を抜いているとすぐ真っ黒に。
それだけUVダメージが蓄積しやすい
ということだから要注意!

「手肌は皮膚のク
ターンオーバーが遅いので、ダメージが蓄積し
てシミ化しやすい部分」(仲野先生)。

「シミが目立ちやすい部分だけに、面倒でも
とにかくこまめに塗りなおすことが肝心」(中
野先生)。サラッとしたテクスチャーのもの

強力なUVカット
で肌を徹底ガード



乳液

幅広い波長の紫外線から肌を守
る乳液。アリケートな肌にも。
スキンシューティカルスシアフ
イジカル UVディフェンスSPF50
SPF50+PA+++ 50ml ¥4,725/
あおいクリニック銀座

UVライトで 手は焼けるの? **column**

日焼けより肌老化に影響!?

「ジェルネイル用のUVライトに使うのは、肌を赤く
するUVBではなく波長が高く真皮まで届くUVA。日
焼けすることはないけれど、老化が気になるなら手
の甲部分に日焼け止めを塗ったり、指先をカットした手
袋などをつけておくのも手です」(仲野先生)。

警戒ゾーン

4

空前の美脚
ブームにシミ
なんてありえない

脚・足の甲編

日焼けして引き締まった脚に美脚効果を感じつつも、将来を考えればやはりUVケアはマスト。サンタン肌はコスメに負け、賢く白肌を守り抜こう。

「凸部分ほど
焼けやすく、凹んでいるひざ裏はやや日焼
けのリスクは低め」(中野先生)