

秋に泣かないために今やっておきたい! 美容のプロに聞きました

日焼けする前の

日焼けしちゃった後の

# UV対策&美白ケアを教えて

美白はシミができてから始めればいい? 答えはNO! トラブルのもとを直ちに予防を! 6~8月の強烈な紫外線に打ち勝ち切り札を美のプロが伝授します。

撮影=本多大介(AKA) スタイルング=永岡美夏 ヘア&メイク=AIMI モデル=宇野恭子 取材・文=轟木あずき

• 教えてくれた美容のプロたち •

<p>「日焼け止めを塗る時は、顔だけでなく、首や肩、手首、足首など、紫外線が当たるすべての部位を念入りに塗る。また、日焼け止めはこまめに塗り直す必要がある。特に汗をかいたり、水に濡れたりした後は、必ず塗り直す。」</p>	<p>「日焼け止めは、SPFとPAの両方をチェックする。SPFは紫外線B波の防御力、PAは紫外線A波の防御力を示す。夏はSPF50+ PA++++の強力な日焼け止めを選ぶ。」</p>	<p>「日焼け後は、すぐに保湿を。化粧水、乳液、クリームを順番に塗る。保湿成分が豊富な化粧水を選ぶ。また、日焼け止めを洗い流す時は、優しく洗い流す。強くこすると、肌を傷める可能性がある。」</p>	<p>「日焼け後は、肌の炎症を抑える。化粧水や乳液に、ビタミンC誘導体やビタミンE、セラミドなどの成分が入っているものを選ぶ。これらは肌の炎症を抑え、肌の修復を促す効果がある。」</p>	<p>「日焼け後は、肌の乾燥を防ぐ。保湿成分が豊富な化粧水や乳液を選ぶ。また、肌の乾燥を防ぐために、保湿クリームを塗る。保湿成分が豊富なクリームを選ぶ。」</p>	<p>「日焼け後は、肌の赤みを抑える。化粧水や乳液に、ビタミンC誘導体やビタミンE、セラミドなどの成分が入っているものを選ぶ。これらは肌の炎症を抑え、肌の修復を促す効果がある。」</p>
--	---	--	---	---	---

あおいクリニック  
銀座院長  
中野あおい先生  
高い美容意識と正確な技術で信頼が高い。<http://a-oi-clinic.com/>

トラブルの元凶・UVは徹底ブロック

日焼けする前の

プロが教える

## UV対策

浴びれば浴びるほど、美肌を損なう紫外線。その量はこれから3カ月がピークに。顔はもちろん足のつま先から頭のてっぺんまで全身の紫外線をはね返す方法をまずはマスターして。

スカルプケアで健康毛を取り戻す

## ③ヘア

傷んだ髪や頭皮に、刺激は厳禁。毎日使うシャンプーやコンディショナーをマイルドタイプに変えつつ、集中的なりヘアケアを実行しよう。



中野先生

## 髪のダメージは頭皮セラムで毛根から集中ケア!

「艶髪を取り戻すなら、ヘアトリートメントでの補修はもちろん、地肌ケアで毛根から立て直すのが近道。専用セラムをなじませ、さらにマッサージで血行を促すと効果的」