

日差しが強さにハッとしてからじゃ遅いのが紫外線対策。日焼け止めを上手に使いこなして、美しい肌で夏を乗り切りましょう。

取材・文・松本愛 撮影・若林武志

今のシーズンが紫外線のピークです 忘れちゃいけないUV対策



中野あおい先生
美容皮膚科・美容
内科を専攻、「あお
いクリニック」院長。
(2010-19時
休) 休・日祝 03-
3569-0686 http://
www.aoi-clinic.com

紫外線とカラダの関係

「これからの季節、外出するときに日焼け止めを塗らないのは命取り。わかっているけど、「ついつい面倒で」とか、「すっかり忘れてしまつて」と日焼けを繰り返すので、忘れぬように、シミ、やシワ、に悩まされることになつてしまいます」と言うのは「あおいクリニック」院長、中野あおい先生。そこで、紫外線が人体にどのような影響を及ぼすのか、またUVケアを効果的に行うためにはどうしたらいいのかを伺いました。「肌に影響を及ぼす主な紫外線にはA波とB波の二種類があります」

類があります。皮膚の深部に影響し、DNAにダメージを与えるほか、皮膚の潤いや弾力の元となるコラーゲンやエラスチンなどを壊し、活性酸素を作り出して細胞の老化を促すのがA波。B波は主に肌を焼き、メラニンの生成を促して、シミやシワの原因となります。肌を若々しく保つためにもUV対策は必須。日焼け止めに表示されているPAはA波を、SPFはB波をカットし、それぞれ+の数字と数値の大きさが効果を表しています」

日焼けしないためのパーツケア

「家の中にいるだけでも、生活紫外線といつて意識して日焼けを止めてしまいます。それを防ぐためにもUVケアは毎朝必ず行うべき。そこでできるだけ肌に負担をかけないため、TPOによつて日焼け止めを使い分けましょう。普段は、SPF15 PA+程度でOK(外で洗濯物を干したり、近所に買い物にでかけるなら、その日に塗り直すこと)。外出する日は、SPF20 PA+。一日中屋外にいる場合は、SPF30 PA+。レジャーのときは、ウォータープルーフタイプで、SPF40〜50 PA+++を目安にしてください。さらにパーツごとに塗り方を工夫するとより効果アップ。顔へ塗る場合は、薄く塗ったあとに、もう一度重ね付けする二度塗りがおススメ。これならテクスチャーも効果も損ないません。また、手や首・デコルテ(胸元)にはボディ用のウォータープルーフタイプが最適です。それでも首の後ろなどは塗り残しが心配なので、外出の際はツルの大きな帽子か日傘で影を作つてあげると安心です」

編集部オススメUVアイテム

知っておきたいUV対策の裏技

外出編

つい放っておきがちな手と唇にオススメなのがハンドクリーム&リップクリームタイプの日焼け止め。持ち歩いてマメにケアすべし!



五から ビュー ハンドケアUVクリーム SPF22 PA+ 627円(編集部調べ)/コーセーコスメポート UVケア リップスティック SPF15 525円/コロン

レジャー編

海や遊園地などに準備していきたいのが、大きな帽子、UVカット繊維で織られた上着、手袋。その他、シートタイプの日焼け止めが塗り直しに便利。



メンズUVシート SPF20 1枚×5P 315円/コーヨー化成

それでも日焼けしてしまったときは…

肌がヒリヒリしたらその場ですぐに冷やして保湿すること。さらに紫外線によるダメージ回復に役立つ、ビタミンCやコリンなどの抗酸化成分を摂取しましょう。



左から、アセロバビタミンC 75mL 210円/エトワス リソピンE 100g 198円/カゴメ 赤肉C&Eウォーター 100g 180円 3780円/世界製薬



クリアラスト フェイスパウダー UVルース(ライトオークル) パウダーをサツとはたくだけで簡単にUVケアが可能。SPF50+ PA+++ 1575円/B&Cラボラトリーズ



チヨニタクマニクス ホワiton ニングメイクアップベース 紫外線吸収剤、鉱物油などを使わない、肌やさしい薬用美白メイク下地美容液。SPF50+ PA+++ 30g 2940円/ネクス



ソフィーナベビー UV乳液(しっとり) 肌うるおいとハリを実現。さっぱりタイプもあり。SPF50+ PA+++ 40mL 3675円(編集部調べ)/花王ソフィーナ



ゾナパール スパークリングアイスUV ひんやりとした泡タイプ。ゴールドのラメ入りで肌が輝く。SPF20 PA+ 80g 1050円/近江兄弟社



フィダー プレミアム UVミルク 白くならない、素肌感のある仕上がりが、SPF50 PA+++ 30mL 1470円/コスメテックスローランド



ママはく 日焼け止めミルク(顔・体用) 手軽に使えるポンプ式。乾燥しやすい子どもの肌をしっかり保湿。SPF21 PA+++ 100g 998円/ロート製薬