

紫外線は5月がピーク!

光老化に負けない肌作り



紫外線によるダメージで進む肌の老化を「光老化」といいます。その防止と改善に役立つ、上手な化粧品選びをお伝えします。

シミ、シワとなる。肌の老化の原因は、半分以上は紫外線の照射量だと考えられています。花上の河合さんにとれば「波長の短いUVBは角層にダメージを、波長の長いUVAは表皮の真皮層にまで、肌のハリを奪ってしまう」とのこと。中野先生は「閉経を過ぎ、エストロゲンとコラーゲンの生産に重要な女性ホルモン(エストロゲン)

の分泌がゼロに近い時期には、紫外線が肌をさらけ出す機会が増えます。また乾燥による肌荒れの発生を促します。と忠告する。活性酸素は本来、細胞を駆逐する役割を持ちますが、過剰に発生すると正常な細胞を傷つけ、さらなる老化を促進することになります。これからの時期、日焼け止め化粧品は欠かせないアイテムです。日焼け止め化粧品は化粧水と乳液で肌を整えたとに使いますが、「ムラ

になりやすいので、必ず2度塗りをする。汗をかきかき落とすので、2〜3時間隔てに補ったり、ウォータープルーフタイプを利用したりしましょう」と中野。日焼け止めの停止効果は日焼けに対してはSPF値で表され、最大SPF100。UVAにはPA+++で最大+。成分は紫外線吸収剤を主役とし、他の高い化粧品では紫外線吸収剤が含まれます。(後者

は肌負担となる場合があるので、日焼け止めならSPF値が低いPA+++程度がよいです。河合さん「アや海に出る場合1時間にはSPF50、PA+++と強く使い分けましょう。仕仕事は紫外線対策効果のあるフェイスペアワダーをはじめます」(中野)。また日焼け止め化粧品は肌を乾かすため、善くしおははレンソック+洗顔料の前後がおすすめです。

＊お話を伺った方*



河合清隆さん
花王ビューティケアセンター 主幹 研究員 薬学博士



中野おひささん
あおいクリニック 院長 院長 美容皮膚科医

日常使いにマイルドなUVカットシリリーズ



保湿にも着目して肌の負担の少ない商品も。右から カネミエ Tがメラニン生成を促す植物由来物質をカット、オリエル バイタルサブライダイクリウム SPF30・PA+++ 40g 4,725円(税別)・保湿成分AMP配合のUVプロテクトで乾燥と紫外線から肌を守る、インナーシグナル UVプロテクトメイトアッパース 0 SPF25・PA++ 30g 3,675円(税別)・ビタミンC誘導体で透明感アップ、ノエビア レイクラ ビューティホワイト(フェイ)3 SPF28・PA+++ 30g 3,675円(税別)・光子が紫外線から肌を守る、ボズ ダブルホワイト 薬用美白エッセンス薬用 SPF20・PA++ 28g 4,150円(税別)

発見世代に必須! 日焼け止め化粧品

紫外線を反射するパウダーは必須。右から 5色パウダーがくすみを防ぐ、ベネフィークリニュー シルクヴェールリフトリメークパウダー 10g 7,875円(税別)・韓国子パール配合、エビエータ UVフェイスパウダー SPF11・PA+ 25g 1,800円(税別)・赤みを整える効果がある、グラブドナーズ ルクサージュ ファインシグナルパウダー 12.5g 4,200円(税別)

フェイスペアワダーで肌をべールを



スポーツする日は高機能なUVプロテクト



UVA波もUVB波もシャットアウト。右から シニオ薬用カラー&ガード、フェアラセント 薬用8ワイドスチック Nタイプ SPF50・PA+++ 4g 5,250円(税別)・アミノ酸で高い保湿力、アミノサンズクリーン マイルド SPF50・PA++ 30g 2,825円(税別)・ヒアルロン酸配合でしっとり、エビエータ ホワイトニングプロテクトールN SPF50・PA+++ 50mg 2,100円(税別)・保湿成分配合、薬用 潤肌粉 サンプロテクトール SPF50・PA+++ 60g 3,150円(税別)

