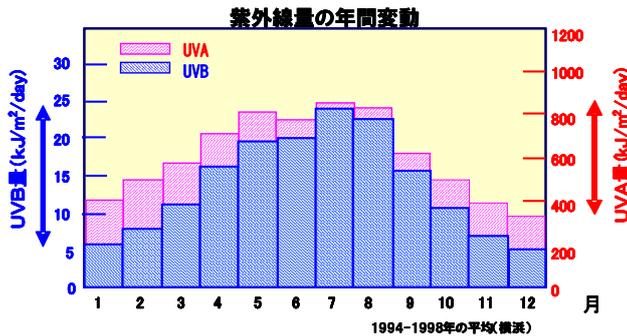


肌に悪影響を与える紫外線から美肌を守る
紫外線対策

ぽかぽかと暖くなり、厳しい寒さが和らいだ季節。この時期に気になり始めるのが紫外線です。紫外線は春から夏にかけてピークを迎えますが、冬でもゼロになることはありません。朝の通勤やランチでの外出時、公園で子どもを遊ばせる時、夕方の買い物時など、年間を通じて日常的に紫外線を浴びています。10年後、20年後も美しく健康な肌でいるためには、日頃から正しい紫外線対策をすることが重要です。ここでは、紫外線に関する正しい知識や日やけ止めの選び方、効果的な使い方をご紹介します。



資生堂
化粧品開発センター
サンケア製品開発グループ
原田太一(はらだ・たいち)



紫外線とは

紫外線は波長の長さにより、UV-A(A紫外線)、UV-B(B紫外線)、UV-C(C紫外線)の3つに分けられます。UV-Cはオゾン層に吸収されるため、地表には届きません。地表に届く紫外線のうち、約9割がUV-Aです。

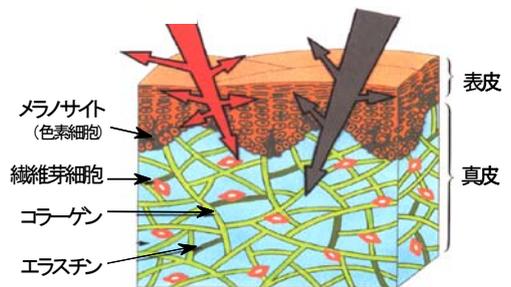
●UV-A

肌がすぐに黒くなる一時的な黒化を引き起こします。雲や窓ガラスを通過して真皮まで到達するので、肌のハリや弾力を保つコラーゲンやエラスチンにダメージを与えます。長時間かけて肌のハリを失わせ、しわやたるみの原因になります。

●UV-B

主に表皮にダメージを与えます。短時間で赤みや炎症を引き起こし、黒化につながります。シミやしわ、乾燥などの原因になります。

UV-B(レジャー紫外線) UV-A(生活紫外線)



SPF・PAとは

日やけ止めに表示されている「SPF」と「PA」は、化粧品の紫外線防止効果を示すものです。

●SPF

UV-Bを防ぐ効果を表す数値でSun Protection Factorの略です。SPF数値が高いほどUV-Bの影響から肌を守る効果が高く、日本では50が最大です。日本化粧品工業連合会の「SPF測定法基準」に基づき、SPFが50より有意に高い商品については「SPF50+」と表示されています。(国によってUV-B防御効果を表す表記の仕方が異なります)

●PA

UV-Aを防ぐ効果を表す目安でProtection Grade of UV-Aの略です。効果の度合いは「+」の数で表示されています。「+」の数が多いほどUV-Aの影響から肌を守る効果が高く、2012年までは基準で3段階の「+」で表示されていましたが、2013年1月より4段階の「+」まで認められることになりました。その背景には、UV-Aの有害性に対するお客さまの認知が拡大し、より高い防御効果を持った日やけ止めが求められるようになったことが挙げられます。

(国によってUV-A防御効果を表す表記の仕方が異なります)

紫外線が肌に与える影響

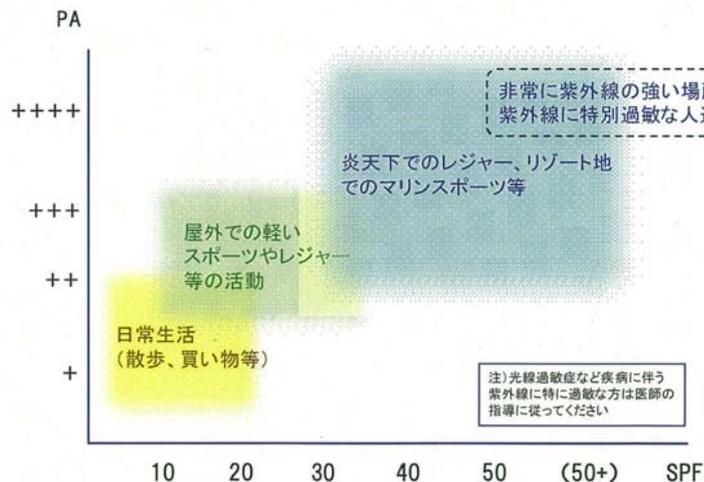
日常的に紫外線を浴びていると肌に多大なダメージが蓄積されます。資生堂では最新の技術により、紫外線を浴びた時の肌内部の状態を可視化することに成功しました。この技術により紫外線を多く浴びた肌は、ハリや弾力を保つために重要なコラーゲンやエラスチンがダメージを受けていることがわかりました。



また、肌の老化は、加齢による「自然老化」に加えて、紫外線によるダメージが蓄積された「光老化」が組み合わさって進行します。この「光老化」と深く関わっているのが、UV-A です。真皮にまで到達してコラーゲンやエラスチンにダメージを与え、しわやたるみの原因になります。

日やけ止めの選び方

生活シーンに合わせ、天候や外にいる時間の長さ、汗をかいたり水浴したりするかどうかなどに応じて適切な日やけ止めを選びましょう。特に真夏に炎天下で長時間スポーツをする場合には、「SPF50+」「PA++++」で耐水性のあるものがおすすめです。



日やけ止めの正しい塗り方

●顔・首

美肌を守るためには、日やけ止めを正しく使うことが大切です。



1 手のひらに適量を取り、顔の5ヶ所(両ほお、額、鼻、あご)に少しずつ置きます。



2 顔のすみずみまで丁寧になじませた後、もう一度同量を取り、同じ方法で重ねづけします。



3 首は、手のひらに適量を取り、数ヶ所にのせ、軽く広げてからなじませます。さらに最後に下から上に向かってなじませます。

●からだ



1

容器から直接肌の上に線状にとりま

2

す。手のひら全体を肌にフィットさせて、大きく円を描くようにやさしく広げながらなじませます。少量ずつ足したり、一度に多量につけず、塗りムラや塗り残しがないように丁寧になじませましょう。

資生堂ランニングクラブキャプテン ☆竹中理沙のワンポイントアドバイス☆

塗り直すことが大切

日やけ止めの効果を保つためには、2~3時間置きに塗り直すことをおすすめします。特に汗をかいた後、汗拭きシートやタオルで拭いた後は、忘れずに塗り直しましょう。

塗り残しがちな部分も忘れずに。

髪の毛の生え際、眉間、フェースライン、首や首のうしろ、耳や耳のうしろ、小鼻のわき、からだのわきや側面、サンダルなどを履いている時の足の甲も忘れずに塗りましょう。



資生堂ランニングクラブ
キャプテン

竹中理沙

(たけなか・りさ)

スピードと持久力を兼ね備えた期待の女子アスリート。

担当種目は5000m。



日やけ止めに加えてつばのある帽子、サングラス、手袋、日傘などを併用することも効果的です。洋服も濃い色で厚手のものほど紫外線を効果的に防いでくれます。普段からしっかりと紫外線対策を心がけ、美しい肌を守りましょう。