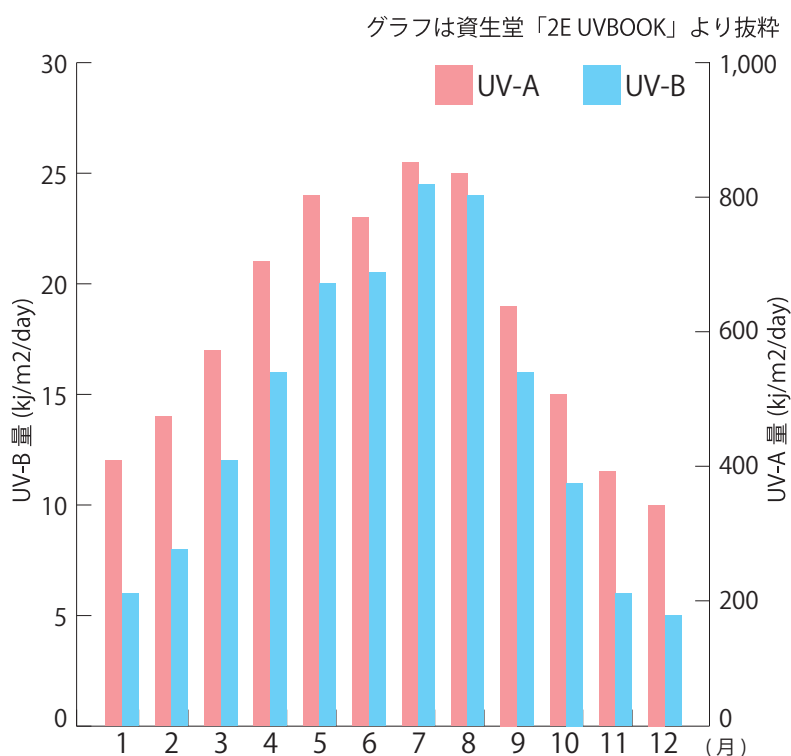


紫外線対策をしましょう

紫外線は目には見えませんが、私たちの肌や体にさまざまな悪影響をおよぼします。紫外線は単に日焼け、シミ、しわの原因になるだけでなく皮膚の症状悪化や、皮膚がんにもつながります。そんな目に見えない紫外線から、肌を守るためのポイントをお伝えします。

冬・くもりでも油断大敵

紫外線量は3月から増え始めて5～8月がピーク。UV-Aは、冬でも夏の半分程度降り注いでいるので、できるだけ年間を通して紫外線対策をしましょう。曇っていても紫外線量は晴れた日を100%とすると半分以上の約65%、雨の日では約20%降り注いでいます。また、上から降り注ぐだけでなく、待機中で散乱したり壁や地面に当たって反乱したりするため、あらゆる方向から紫外線に狙われています。



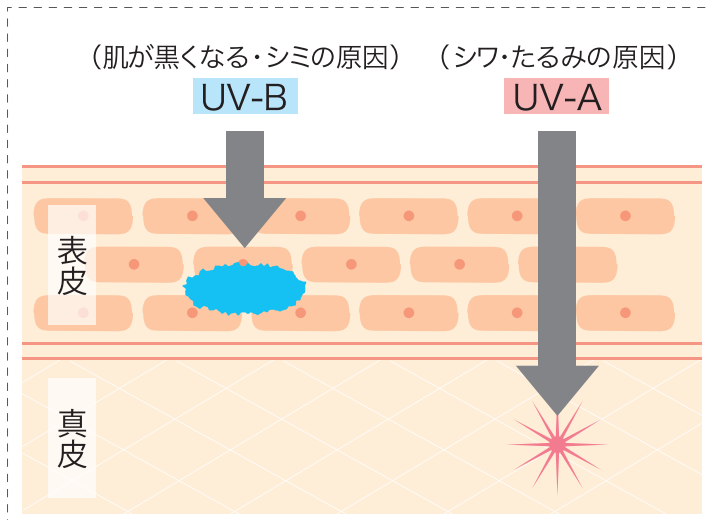
紫外線防御効果の指標

SPF

UV-B(B 紫外線)を防ぐ効果を表します。最大値は50で、それ以上は50+と表示されます。この数値が高いほど、肌が赤く炎症を起こすのを防ぎます。

PA

UV-A(A 紫外線)を防ぐ効果を表します。+の数は4段階あり、+が多いほど肌を黒くしたり肌の弾力を失うことを防ぎます。

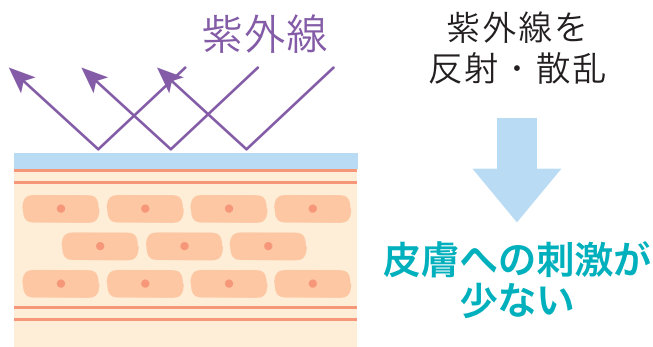


波長の短いUV-Bは真皮には届きませんが、強いエネルギーで表皮の細胞を傷つけ、肌に炎症を起こします。その結果、肌を守ろうと黒色の色素(メラニン)が大量につくられ肌が黒くなったりシミができたりする原因になります。波長の長いUV-Aは肌の奥の真皮まで届きシワやたるみといった肌老化の原因になります。

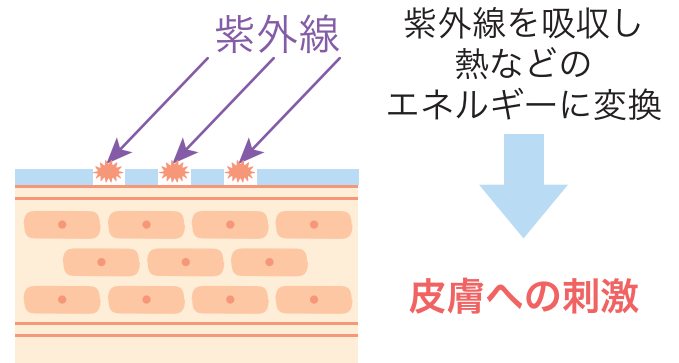
ノンケミカルとは？

日焼け止めには紫外線を乱反射させる成分(散乱剤)が入っているものと紫外線を吸収する成分(吸収剤)が入っているものがありますが、紫外線を吸収する成分を使用していないものをノンケミカルといい肌への刺激が少ない日焼け止めです。吸収剤は紫外線を吸収する際に熱が発生するため、散乱剤に比べ刺激につながりやすいです。

紫外線散乱剤 (無機系ノンケミカル)



紫外線吸収剤 (有機系ケミカル)

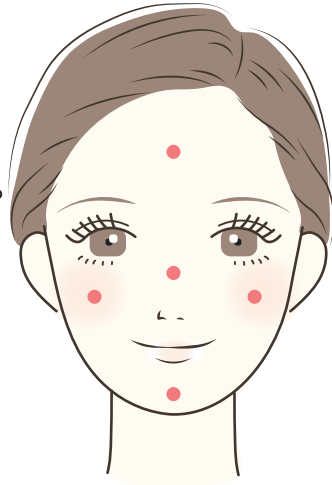


紫外線の防ぎ方

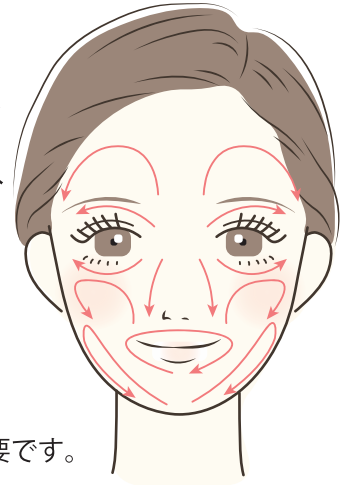
外出時には帽子や日傘、長袖、サングラスなどを使い紫外線対策をしましょう。肌が露出する部分には、日焼け止めを使って、しっかり紫外線を防ぎましょう。

顔

パール1個分を指先にとり、顔の5か所におきます。
※クリームタイプの場合



指の腹で優しく丁寧になじませた後、もう一度パール1個分を重ね塗りします。



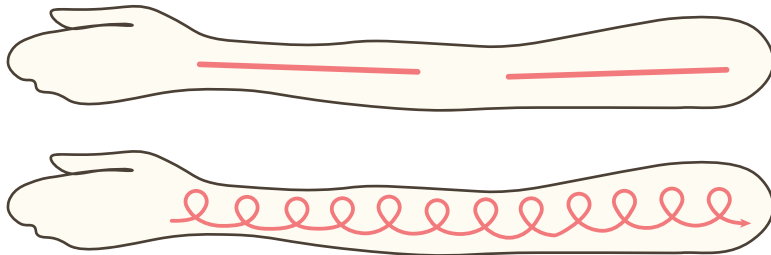
パール粒
直径7ミリ程度(原寸大)



※ファンデーションを使う場合は、重ね塗りは不要です。

腕やからだ

容器から直接肌の上に線状に出し、円を描くように優しくなじませます。



日焼けしやすいのはここ!

顔

- 額
- ほお骨
- 鼻

からだ

- 肩
- 胸

塗り忘れやすいのはここ!

顔

- 髪の毛の生え際
- 耳
- 小鼻のわき
- まぶた

からだ

- うなじ
- 手や足の甲
- からだの側面
- ひざ裏

日焼け止め選びのポイント

日焼け止めは、肌のタイプや使い心地で選びましょう。

また、肌が敏感な方は、医師監修のもとで安全性試験を実施しているかどうかなども、選ぶ時の目安とすると良いでしょう。

肌が敏感だけど紫外線をしっかり防ぎたい使用感も重視したい方
→紫外線吸収剤と散乱剤を組み合わせで配合している日焼け止め

紫外線を防ぎたいけど肌が弱くかぶれやすい方
→紫外線散乱剤のみの日焼け止め

お子さまや、洗濯物干し、通勤、通学などの日常生活で紫外線を防ぎたい方
→紫外線散乱剤のみの配合で塗りやすい乳液状の日焼け止め