

よく晴れた日や日差しが強い季節には、UV ケアをしっかりしなくてはと誰もが思いますが、実は曇りや雨の日、日差しがそれほど強くない季節でも UV ケアは欠かせません。紫外線から肌を守るために知っておきたいことがいくつかあります。

紫外線は、シミ・しわ・たるみ・くすみ…といった肌トラブルを招く原因となります。どんなトラブルも、深刻化する前のお手入れがカギとなります。



◆ 真夏の紫外線について

外線量は冬の2倍といわれます。また、日照時間の長さから冬には「ちょっとだから」と油断していたことでも、確実にダメージになります。よくいわれるのは、洗濯干し、車の運転、そして夕方。どんなに朝バッチリ日焼け止めを塗っていても、夕方まで同じ効果は期待できません。夏は一手間プラスのケアが大切です。

地上に届く紫外線にはUVAとUVBの2種類があります。そのうち95%以上はUVAで、残りがUVB。UVAは肌の真皮の奥深くまで到達し、皮膚の腺維とその腺維組織を生成する細胞にダメージを与えます。そのことで肌は弾力を失い、長い年月をかけてしわやたるみのもとになります。量としてはわずかでもUVBは強力で、短時間で日焼けの原因となります。肌表皮のメラノサイトが紫外線から肌を守るために活発化し、メラニンを増殖させてしみのもとを作ります。また皮膚の免疫力を低下させることで様々なトラブルを招く要因にもなります。

◆ 紫外線対策グッズ

1、サングラス

紫外線から目を守るのには、やはりサングラスが一番です。さまざまなデザインのものがありますが、普通のメガネのレンズも、多くはUVカットレンズを使用しています。

2、帽子、サンバイザー

つば広のものや、サンバイザー、コンパクトに丸めて携帯しやすいものなど、種類もデザインも豊富です。

3、日傘

「わざわざ日傘を買うのはちょっと…」という方には、晴雨兼用の日傘がオススメです。

4、アームカバー

長時間車の運転をする際のマストアイテムですが、長さやデザイン・素材も多様化しています。

5、服、ネックカバー、ストール

6、UV カットフィルム

車や家の窓に張るだけで、簡単に紫外線対策できる優れものです。

7、UV カットスプレー

服や帽子、日傘などに、手軽に使えてとても便利です。

8、カーテンなど

UV カットのカーテン、ブラインド、シェード、スクリーンなどなど、風は通しながらも紫外線はカットしたいという方は、インテリアに合わせて紫外線対策してみてもいいでしょう。



◆ 日焼け対策に有効な食べ物

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを多く含む食物を紹介します。紫外線の強い時期に育つ果物は基本的に皆この栄養素が多いもの。特にビタミンCが多く、美白に効果のある食べ物として挙げられるのがトマトです。トマトはビタミンCだけでなく、A、Eも豊富。中程度の大きさのものを2個摂取すれば1日のビタミンACEの摂取量の半分以上が補えるという優れものです。また、最近注目されている、トマトに含まれるリコピンは肌の老化を抑える抗酸化力が抜群！低カロリーで高い効果。ぜひ、紫外線の強い力には積極的に取り入れてください。

◆ 日焼け止めを塗る順番

日焼け止めの効果が最も発揮できる順番、知りたいですよ。女性の場合、普段はメイクをする前のスキンケアの後、つまり化粧水や乳液のあとに日焼け止めを塗り、化粧下地で色補正を行い、その後いつも通りメイクを行うという順番です。日焼け止めは白っぽい色をしているものも多いので、そのあと下地で色補正をすることで違和感ないメイクができるというわけです。ただ、今は下地自体に日焼け止め効果があるものもたくさん出ているので、日常的には下地で補うのも良いでしょう。

海や山などレジャーに出かけたときには、メイクの上からこまめに日焼け止めを塗り直すことで効果的に紫外線を防ぐことができます。

◆ うっかり日焼けのケア

日焼けをすると、皮膚の細胞が傷つき、水分を保つ機能が弱くなっています。この状態で肌に刺激を受けると色素沈着を起こしたり、肌荒れを起こすなどトラブルの原因となります。日焼け後ヒリヒリしている状態なら、まずは専用のローションで熱を抑えることが必要。なければまずは、おしぼりなどでも構いません。ヒリヒリが治まった後は、刺激の弱いクリームで肌を保護すると良いでしょう。肌状態が元に戻っていくにしたがっていつものスキンケアに戻していくと、トラブルが起きにくいです。

日焼けしたい人も日焼けをうっかりしてしまった人も、正しいケアを知って将来のお肌を労わりましょう。アフターケアをしないと、将来たくさんの悩みを抱えることになってしまいます。

そら調剤薬局作塚店