

お悩み

「シワや髪のパサつき。劣化の原因はUV!？」

無防備に日焼けをしてきたけれど、最近気になるシミやシワ、髪のパサつきの原因はもしかして紫外線!? 人気ドクターのもとに駆けこむと、健康面にまで悪影響がある、と待ったナシの警告。男性美容研究家がセレクトしたコスメも味方にして、夏の紫外線をうまく乗り切りたい。

今月のドクター

(衣理クリニック表参道)

片桐衣理 先生

内科医として豊富な臨床経験を持ち、カラダの内側にも働きかける美のデザイン力に定評あり。幹細胞治療や再生医療にも積極的に取り組み、メスを使わない「総合アンチエイジングクリニック」の異名も。

衣理クリニック表参道

⑨ 東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F・5F

☎ 03-5786-1155 (初診の方)

“UVケア”のための 3つのアドバイス

- 1 日焼け止めは一年中使用する
- 2 適正な数値で使い分ける
- 3 肌だけではなく頭皮と髪も注意

— 無防備に日差しを浴び続けると、肌が悪化するって 当てですか？

片桐 肌老化的原因の8割が紫外線。対策をしないとシミはもちろん、角質が厚くなってカサつき、シワの原因に。頬が下がって、将来たるみやすくなるります。さらに見た目だけじゃなく、免疫力が低下してナチュラルキラー細胞が働かなくなり、感染症やがんの原因にも。だから、男性でもUVケアは一年中必要です。

— 曇りや冬、室内でも必要ですか？

片桐 紫外線には表皮に火傷を起こす紫外線B波と、真皮のDNAを破壊して肌老化を引き起こす紫外線A波があります。このA波は、ガラス越しや曇りの日、冬でも肌に届くので、UVケアは一年中欠かせません。選ぶときには、B波はSPFの数値、A波はPAの+の数値をチェックすること。この数値をシーンに合わせて調整し、日常使いならSPF20、PA++以上を目安に。ビーチならばSPF50、PA++++を選びましょう。

— ベタつくのが嫌なんですけど。

片桐 薄く塗ると効果が半減。たつぷり塗ることが大切です。Tゾーンや頬骨、あご先など、出っ張っている部分は特に日焼けしやすいので念入りに重ね塗りを。また、高い値だからと安心するのは禁物。汗やこすれで長時間持たないので、2〜3時間ごとに洗顔シートなどで一度落としてから、つけ直すのがベストです。

— 髪にも紫外線の影響はありますか？

片桐 もちろん！ 頭皮も皮膚ですし、髪があっても隙間から紫外線は届いています。すると新陳代謝のリズムがくずれ、皮脂が毛穴に詰まったり、毛根にダメージを与えてコシがなくなったり、パサついたり。薄毛の心配も出てきますよ。

— それは怖い。肌も髪も出ている部分には紫外線対策が必要ということですね。

片桐 そこに気づくことが大事。今からケアするのでも遅くありませんよ。