

美肌の大敵に先制パンチ！

ひと足お先に始めたい！夏の紫外線ケア

シミ、シワ、たるみ……悩ましい肌老化の原因の多くは紫外線。うっかり日焼けしてしまつたら、その代償は大きい。日増しに強まる初夏の日差しが気になってくるこの季節、本格的なUV対策を抜かりなく、将来の肌差がつかまず！

監修・美容GREATU 文・中込久美 イラストレーション・かじりゆりあ

季節の廻りより早く増す紫外線、早期の対策が若い肌を保つ！

肌老化の3大要因は、酸化、乾燥、紫外線。中でも紫外線は、他の2つを助長させる肌トラブルの素。

紫外線にはA波、B波、C波の3種類があり、このうちC波は地球上に到達しません。B波は赤みなどの炎症を起こすだけでなく、真皮でコラーゲンやエラスチンを変化させて弾力低下の原因になります。また、A波は基底層から真皮に達し、メラノサイトの働きを活発にさせ、色素沈着やたるみなどの肌老化を促進します(片桐さん)。

紫外線の強さは季節によって変化し、気温のピーク時よりも約1か月早く最大に達します。紫外線対策は一年中必要ですが、暑さを感じる前からのケアが重要です。また、A波は曇りの日でも量が多いので油断は禁物。日焼けの症状がなくても、肌の奥に影響を及ぼして、ダメージの原因になるのです(宇崎さん)。

正しい知識で日焼け止めを選び、紫外線から肌を守ることが重要です。

お話をうかがった方

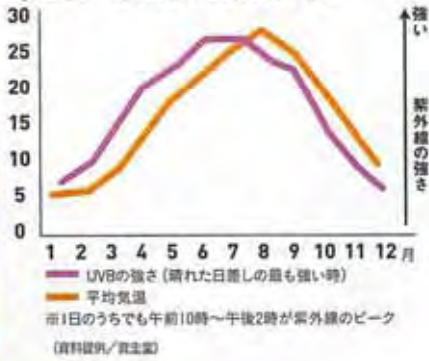


宇崎清美さん
資生堂ビューティーサイエンス研究所・主事研究員。皮膚科学や化粧品成分に詳しく、美容ソフト情報の研究開発に携わる。



片桐次理さん
衣通クリニック表参道(03-5786-0077 www.eri-clinic.com)院長。内科・皮膚科医。最先端の技術を取り入れ美容医療に取り組む。

夏より一足早く訪れる紫外線の季節



知ってトクする紫外線Q&A

Q 紫外線A波・B波の具体的な肌老化症状はどんなもの？



A波は肌の奥深くに届いて蓄積されます。真皮内の繊維質を変性させて、たるみやシワなどの肌老化の原因に。年をとると、縦横にめぐる「窓形シワ」になることも。B波はサンバーンなど急激な症状を起こし、シミやソバカス、乾燥の原因になります(宇崎さん)。



1 日中の外的ストレスによる肌老化を修復。肌にとって優しい処方。SPF40・PA++。スーパー シティブロック 40 40g ¥5,040(クリニック ラポラトリーズ) 2 SPF40・PA+++で強力に紫外線防止。酸化によるフリーラジカルから肌を保護する。UV-プラス プロテクション デイ スクリーン 30ml ¥5,040(クラランス) 3 フリーラジカルから肌細胞を守り、オゾンや金属粒子など環境ダメージから肌を保護。SPF40・PA+++。プレミアム UV アーバン

クティブ 31.5g ¥5,775(ヘレナルビンスタイン) 4 肌が持つ防御機能を高めながら、紫外線による肌ストレスを防止。SPF47・PA+++で、汗や皮脂にも強い。アウェイク ウルトラUV プロテクション 50g ¥3,150(アウェイク) 5 ひまわりの種子エキス配合で保湿しながら紫外線防止。肌に負担の少ない処方。すべての肌タイプに。ネイチュアホワイトデイ プロテクション15 50g ¥5,040(アヴェグ)

肌老化の現れやすい顔は完璧に守って！
白い肌を守りたいフェイイスの日焼け止め。そこで気になるのは紫外線防止指数。S.P.F.は「sun protection factor」の略。B波を防ぐ効果の指数で、何もつけずに紫外線を浴びて肌が赤くなるまでの時間を1とし、数値の分の倍、肌を守ることを示します。PAは「protection grade of UVA」の略で、+が多いほどA波を防止する効果が高くなります。日常生活では、SPF20くらいで十分。数値だけに頼らず、こまめに塗り直すことのほうが大切です(片桐さん)。



1 紫外線、酸化、乾燥から肌を守り、なめらかなボディに整える。みずみずしいウォーター感覚。SPF15・PA+。ボディ ディシエ ルター(スプレー) 125g ¥2,940(イ ブサ) 2 SPF50・PA++++でウ ォータープルーフタイプ。スキ ンケア成分配合で乾燥を防止す る。サザンコール ボディUVサンク リーンEX 50ml ¥3,675(ポーラ) 1 肌表面から細胞核まで、紫外線 や汚染物質から保護する。SPF 50・PA++++。UV エクスベ ル D-NAシールド 50 ボディ 75ml ¥5,250 6/17限定発売予定(ラン コム) 4 なめらかなボディミル クタイプでスベスベの美肌に整え る日焼け止め。SPF22・PA+。ス ーパー UVカット ボディコン フォート 120g ¥3,675(アルビオン) 3 紫外線をカットし、肌の 早期老化を防止。オイルフリーで 軽い使用感。ウォーターレジスタ ントタイプ。SPF30。UV ボディ スプレー 30 150ml ¥3,570(クリ ニーク ラボラトリーズ)

知ってトクする紫外線Q&A

Q クルマを運転していて 片腕だけ真っ黒に。 紫外線はガラスを通す？

紫外線A波もB波も、ガラスを通します。B波はある程度カットしますが、A波はそのまま透過し、肌の真皮まで到達します。クルマの運転時や日差しが当たる室内にいる時も、日焼け止めや衣服で肌を守りましょう(片桐さん)。



ボディの肌老化を防ぐ 日常の紫外線対策を！

肌への紫外線の影響はボディも同じ。特に年齢の現れやすい手元や腕。デコルテは念入りに日焼け止めを。また、こんな悪影響も指摘されている。紫外線は、表皮にあつて免疫系に関与するランゲルハンス細胞を損傷します。免疫が低下すると、風邪など体調を崩す原因になることも(宇崎さん) 全身の過度な日焼けは厳禁だ。



1 日常紫外線から肌を守りながら美白する。ビタミンC誘導体配合。SPF24・PA++。ニベアサン プロテクト ホワイトニングジェル SPF24(医薬部外品) 30g ¥1,050(ニベア花王) 2 SPF24・PA++の紫外線防止効果で肌を守り。毛穴ケア。肌の疲労感も改善する。レストジェノール デイ スワット セラム 30g ¥5,250(ソ ニークラボラトリーズ) 3 ビタ ミンC誘導体配合で美白しながら紫外線カット。肌に負担の少ない 紫外線散乱剤を配合。SPF30・ PA++。プロテクションミルク (医薬部外品) 30ml ¥3,990(ドク ターシーラボ) 4 肌の肌をリフ レッシュして活性させる。グレー プフルーツの香り。SPF15。ハヴ ア ナイス デイ ローション 50ml ¥5,250(オリジンズ ナチュラル リゾーセズ) 5 DNAに直目した アンチエイジング効果のあるロ ーション。小ジワやくすみを防止す る。フューチャー パーフェク ト ローション SPF15 50ml ¥11,560(エスティ ローダー)

スキンケアしながら 肌を守るのが賢い！ 乾燥対策や美白、毛穴をケア するなど、日中用のスキンケア UVを選べば一石二鳥。 よく日焼け止めだけにこだ わらず、紫外線防止効果のある スキンケアで、少しずつ日常の 紫外線を防ぐのは賢い方法。肌 の弱い人はSPF値の低いもの を選んで(片桐さん) 少量の紫外線でも、知らない うちに進むのが 光老化。日 頃のスキンケアに紫外線防止を ぜひ取り入れて(宇崎さん)

知ってトクする紫外線Q&A

Q いつの間にかやら 日傘は黒が主流。 色でUV効果は違うの？

紫外線は織物を透過します。濃い色は光の吸収がよく、その分、紫外線をブロックする効果が高いです。白い織物は、濃い色のものより紫外線を多く通すので、日傘などのUVカット小物は濃い色を選ぶことをおすすめします(片桐さん)。



©Getty Images/AFL0



CAFL0



上・昨年までは白い肌が美しかったパリス・ヒルトンも今はブロンス肌。さらに洗練されたイメージになった。左・しなやかなスレンダーボディに褐色の肌が魅力的なヴィクトリア・ベッカム。露出の大きいドレスでも健康的な印象。

海外セレブの肌を目指して
セルフタンニング&小麦肌メイクを。

ヴィクトリア・ベッカムやパリス・ヒルトンに見られるように、もともと白肌であるはずのセレブたちは美しい褐色肌。日本では美白ブームが続いているとはいえ、これは見逃せない！白い肌を守りながら、メイクで日焼け肌を作って楽しみたい。

セルフタンニングはボディにのみならず、角質層にだけ作用するので、使用をやめれば3〜4日間で元の肌になる。また、フェイスには褐色肌になれるブロンスメイクを、TPOやファッションに合わせて日焼け肌を演出するのが、今年の大人のおしゃれ！

褐色の肌が今年の主流！
焼かずに小麦色の肌を作る
メイク術が活躍。

ボディパウダー

現金のゴールドラメ入り。セルフタンニングしたボディに使って輝く日焼け肌にする。レヴェー ブロンスラヴ シャイニーパウダーバフ (原箱ポーチ付き) ¥2,625 (カネボウ化粧品)



フェイスパウダー

1 光沢のある、いきいきとした日焼け肌を作る。大きめのブラシで顔全体にはたいて。ブロンジング パウダー リファインドゴールド ¥3,150 (M・A・C) 2 パールの輝きでゴージャスなブロンス肌。色白の肌をナチュラルな日焼け肌にメイクする色。キャンメイク ブロンザー01 ¥1,029 (井田ラボトリーズ) 3 赤みの少ない自然な日焼け肌を作るパウダー。チークとしても日焼けのニュアンスが出せる。ブロンジング パウダー01 ¥4,725 (ポピュラブル) 4 ゴールドパール入りのブロンスパウダー。肌なじみよく、自然な仕上がり。アルパローザ アメエフェ フェイスパウダー706 ¥2,415 (ソニーCPラボトリーズ)

ボディセルフタンニング

1 なめらかな感触で肌に均一にのび、素早く肌に浸透。小麦色に輝く肌を作る。サンケア プリアントブロンス セルフタンニング エマルジョン 100ml ¥3,150 (資生堂) 2 軽い心地でナチュラルな日焼け色に、肌を保護しながら使え、均一な仕上がりが長持ちする。セルフタンニング インスタント ジェル 125g ¥4,200 (クラランス) 3 微粒子ラメ入りで輝く日焼け肌を作る。HRギャラリー限定。ゴールドデンビューティ サマー レッグス セルフタン 125ml ¥4,725 4/29発売予定 (ハレトピンスタイン) 4 洗い流せる日焼け肌用スプレー。セルフタンニングなしでグリッターが光る小麦色の肌。モデルコ ブロンスエアブラシ 125g ¥2,310 (NSB Japan)



メイク下地

1 チョコレート色のメイク下地。シミや色ムラをカバーする。ラブローパー ワトクサ シリコン マッシュマロフィットUV 5805 30g ¥1,890 (ソニーCPラボトリーズ) 2 つややかなゴールドパール入りに健康的な小麦色の肌を作るメイク下地。SPF15の紫外線防止効果あり。レプロン スキンライト ローション51 ¥1,890 (レプロン)

知ってトクする紫外線Q&A

Q 色白さんと地黒さんで日焼け具合はなぜ違うの？

白い肌でも、もともと地黒の肌でもメラノサイトの数は同じです。違うのは、メラニンの分泌量。そもそもメラニンは肌を外的刺激から守るもの。色黒の肌はメラニン量が多い分、日焼けすると黒くなりやすいのですが、炎症などのトラブルは起こしにくいのです。対して白い肌は、日を浴びると、赤くなるだけで黒くはならないのですが、細胞にダメージを受けやすい傾向にあります(片桐さん)。

1 もともと白肌の人と地黒肌の人が同じ紫外線を浴びると……

2 白肌は赤く炎症を起こし、地黒肌はどんどん黒さを増す。

3 時間がたつと白肌は元の状態に。地黒肌は前より濃い肌。

うっかり焼けてしまった時の、肌を救う正しいスキンケア。

日焼け後はすぐに冷却、その後はステップを踏んだケアを。

ほてった肌はまず冷やすこと。赤く痛みがある場合は軽い火傷の状態。炎症が治まるまで冷却を続けて。さらに、日焼けした肌は極度に乾燥している。鎮静とともに、たっぷり保湿しよう。いつもの化粧水などでコットンパックをしてもいいし、シ

ートマスクを使うのも手。また、シミを予防しようと考えて美白すると、刺激になることも。炎症が落ち着いてから本格的に美白ケアを始めて。日焼けした肌はターンオーバーが乱れている。肌が明るさを取り戻すまで6週間〜2か月かかること心得て。

その日のうちに

ほてりや熱っぽさをまず鎮静。クールダウンが初めの一歩。

炎症は長引かせないことが大切だから、とにかく冷却。収れん化粧水やカーマインでのパッティングやコットンパックが効果的。氷水を使ってもいい。日焼け直後から、ほてりが鎮静するまで続けて。



右・フェイス用。ほてった肌を鎮静に冷やし鎮静させ。毛穴を引き締める。うるおい効果もたっぷり。リファイナー スブラッシュクールジェル 200ml ¥3,675(イブサ) 左・ボディ用。日焼け後の熱を帯びた肌をクールダウンさせる。パウダーインローション。みずみずしいボディに整える。アネッサ クールカーマイン 120ml ¥1,260(資生堂)

その日から1週間

ほてりがある程度治まったら、次にはたっぷり保湿を。

鎮静とともに必要な十分な保湿。いつもの化粧水を重ねづけしたり、コットンパックに使う。うるおい成分を豊富に配合したコクのある化粧水や、保湿ジェルもおすすめ。乳液も必ずつけて。



右・美白美容液! 本分が化粧水に。美肌い速効で、たっぷり保湿。イリューム ホワイトミン ウォーター (医薬部外品) 150ml ¥3,990(マックス ファクター) 左・保湿力抜群のうるおいジェル。つけた瞬間に肌がふっくらぷるぷるに。メークの上からでも使える。モイステーション エクストラ 29g ¥4,725(クリニク ラボラトリーズ)

スペシャルケアで徹底的に潤い補給を。

シートマスクでのうるおい補給は効果抜群。日焼け後1週間くらいは毎日続けてもいいくらい。鎮静や美白効果は肌の状態によって選ぼう。また、リップやボディも保湿ケアして乾燥から守って。



1 美容液1本分の成分が1枚に。潤滑成分がじっくりと浸透。プレディア ホワイトスパ ホワイト イン スピリッツマスク (医薬部外品) 8枚入り ¥6,300(プレディア) 2 潤滑スパ成分がほてった肌を冷やし鎮静して活性。失われた水分を補給。サンフィットネス クーリング マスク 5ml×7個 ¥3,150(ビオチルム) 3 紫外線による肌ダメージを防いで、明るく透明感のある肌。ほてりを鎮めながら美白も。フェアクレア ホワイトマスク (医薬部外品) 6枚入り ¥3,150(カネボウ化粧品)

右・唇の内側をうるおいで満たし。表面をセミマットに整える唇用美容液。乾きを素早く修復する効果あり。アンジェリカ リップ ケア バーム 20g ¥4,410(ボンシク) 左・肌にハリを与え、ふっくらとなめらかに整える口元用クリーム。乾燥や経ジワの改善に。カプチール レール ¥5,250(パルファン・クリスチャン・ディオール)



右・本来肌が持つ細胞を修復する機能を高めるボディ用。肌を鎮静してうるおす。アフターサン レスキュー バーム 147ml ¥3,570(クリニク ラボラトリーズ) 左・オイルフリーのジェルが、ほてったボディを素早く鎮静。アロエなど植物成分のほかビタミン成分もたっぷり。ジェル アプレ ソレイユ 150g ¥4,200(クラランス)

それ以降は

肌状態が従来の戻ったら、そろそろ本格的に美白を。

ほてりが治まったら本格的な美白を開始しよう。炎症が起きていないければ、日焼け後すぐに始めてもOK。美白有効成分をたっぷり配合したクリームや美容液を惜しみなく使って集中ケアを。



1 美白成分カモミラETが角質層の奥まで浸透。アルブラン 高純ホワイトクリエイト エッセンス (医薬部外品) 30g ¥8,400(花王) 2 乳化ベースで素早く浸透。美白とハリに効果あり。エクサージュ コルセスホワイト インテンシブエクスプレス (医薬部外品) 40ml ¥10,500(アルビオン) 3 メラニンを粉砕し、シミやくすみを改善。肌のバリア機能をアップ。サイバーホワイト イドラ モイステーション クリーム 48g ¥8,400(エスティローダー) 4 メラニンを生成する細胞。メラノサイトを休眠させて美白。うるおいもたっぷり補給。ブラン エサンシエル ニュイ クリーム (医薬部外品) 50g ¥11,550(シャネル)

1か月以降は

細胞の生まれ変わりの頃。角質ケアでさらなる美白を。

ターンオーバー異常によって、きちんとケアしても肌に古い角質が残っている場合は、ゴマージュなどで取り除いて。肌表面のくすみやゴワつきが取れて明るい肌を整う。UVカットと美白も続けて!



1 イタリア産天然クレイと肌に優しいゴマージュで透明感のあるボディに。ニベアボディ ホワイトゴマージュ パンプフォーレスト 180g ¥1,050(ニベア花王) 2 シミの原因になるメラニンを含んだ古い角質をやさしく取り除くチープクレンジング。ホワイトプラス リニュージェントル エクスフォリエーター 50g ¥4,725(クラランス) 3 肌を温めながら古い角質を取り除くソフトピーリング。毛穴の汚れや皮膚もきれいにオフ。つるつるの肌に。イデアリスト マイクロ-D 75g ¥7,875(エスティ ローダー)

知ってトクする新外種Q&A

Q スキンケア時に有効な、シミ防止するプラスαのテクニックはあるの?

シミ・ソバカスの防止に効果あるツボ押しを紹介。人さし指、中指、薬指の3本で、シミが気になる部分を押します。次に中指で眉間にある「さんちく」というツボを圧迫。それぞれ3回ずつ繰り返して。細胞の代謝を促します(宇崎さん)。

