

日差しに負けない

駆け込みOK!

パーフェクトUV対策

10カ条



お出かけが気持ちいい季節になってきました。とはいえ、油断は禁物! 紫外線(UV)はいよいよ本格的に。無防備で出歩くのは、肌にとっては命取り。シミ、シワ…あらゆる肌トラブルのもとになる紫外線を、賢く上手に防ぎましょう。

撮影/藤田美一 イラスト/河村ふうこ

教えてくれたのは 片桐衣理先生

[皮膚クリニック美研道] (☎03-5786-0077 <http://www.eri-clinic.com/>) 院長。女性の視点で肌トラブルや悩みに対応し、わかりやすいアドバイスに支持が高い。

対策

UVカット効果のある化粧下地でしっかりブロックのベースメイクを

最近UVカットしつつ化粧崩れをしにくくしたり、肌を美しく見せたりする機能を兼ね備えた進化型の化粧下地が充実。そこにUVカット効果のあるファンデーション→パウダーと重ねれば、日中の顔のUVケアは完璧!

- 汗や皮脂に崩れにくく、つるんとした仕上がりに、マキアージュ プレメーキアップ UVプロテクター(SPF25+PA+) ¥2,150 (編集部調べ)/資生堂
- 保湿効果と成分3Dセザミトコンプレックス配合で、キメとハリ、潤いをキープ。フェイスUVカットミルク(SPF24+PA++) ¥3,360/花王ソフィーナ
- 敏感肌は成分の刺激性低減が、肌の乾燥保護成分のもと「細胞はアミノ酸」配合。チリエ UV カットエマルジョン(SPF25+PA+) ¥2,100/オーヒット
- つけた瞬間にひんやり、長時間、肌をサラサラに保つ。イリニウム ウェルフェイス UV(SPF22+PA++) ¥1,815/メソウラス マスクナー



出かせない日も怠るなかれ! お手ごろUVリキッドファンデーション

- 出かせないからメイクは面倒…そんなとき、右の「生活の中の紫外線」を思い出して、ノーメイクは化粧、化粧水など基礎ケアのあとに、UV効果も補正効果のあるお手ごろリキッドをサッと塗るだけでも、ダメージを防げます。
- シミ、毛穴をカバー、汗や皮脂にも強い、フレッシュル ホワイトC プライティングUVリキッド(SPF31+PA++) ¥1,575/カネボウ化粧品
- くすみやシミを消し、透明感を、アクアレーベル 美白リキッド(SPF23+PA++) ¥1,890 (編集部調べ)/資生堂



ここでおさらい 1

紫外線は肌老化を招きます



波長の長いUV-Aは生活紫外線とも呼ばれ、朝の爽まで届いてシワなどの肌の老化はつながらず、波長の短いUV-Bはレジャー紫外線とも呼ばれ、たかたか入浴びると赤く炎症を起こします。シミ、ソバカスや乾燥の原因にも。

曇り、雨の日も紫外線は襲ってきます!



※曇りの状態によって、UV-Aの相対値は変わります。(資料提供/花王ソフィーナ)

家の中にも紫外線を浴びています



(資料提供/花王ソフィーナ)