

Health & Healing

成功者に贈る心と体にまつわるとっておきの話

第一回：正しい日焼け対策、ご存知ですか？

文：片桐衣理
イラスト：田中 亮

究極の歳の重ね方 授けたいします…

と、偉そうなことを申し上げ

ましたが、いざ、表裏道で内
科・皮膚科を巡視し、体の中か
ら外からのバロフル・アンチエ
イジング（抗老化）を提案かつ
実践しております。衣理クリニ
ック表裏道の院長、片桐衣理と
申します。趣味はワイター、ウ
ゴルフ、サブライセンスで年齢は
内緒、というより常に不詳を
目指しております。アンチエイ
ジングという言葉も随分身近な
言葉になりつつありますが、真
くも悪くも多くの情報が流れ
飛んでいる現在、誤った情報に
騙されず、いかに効率よく良い
とこと取りのアンチエイジングを
手に入れるか、が決め手！誰
よりも抜きんでる人生のために
、微力ながら全身全霊でお手伝
いさせていただきます！と思いま
す。

老化の最大原因？ 日焼け（紫外線）は

まあ、基礎知識として紫外
線（UV）って？

紫外線（UV）は300nm以上
の略で、UVA、UVB、UV
Cと主に3つに分かれます。こ
の中で最も毒性が強いのがUV
Cですが、幸いこれは地上に届
く前に大気圏でカットされてい
るので、予防のターゲットとし
てはUVAとUVBになるわけ
です。しかし、最近では大気圏

紫外線（UV）は300nm以上 の略で、UVA、UVB、UV Cと主に3つに分かれます。

破綻が進行していますので、安
心は禁物！皮膚癌の確率が確
実に増えてきているとの報告も
あります。

それでは、それぞれがどのよ
うなものが述べてみましょう
ね。UVAは皮膚の比較的深い
層まで達し、長期的にシワ・た
るみ・くすみなどの皮膚老化を
促進する。UVBは赤味・腫れ
などの一般に言われる日焼け、
その後のシミを引き起こす。

ここで誤解しないで、皆様はま
だ日焼けに無頓着でいられます
か。最近のクリニックの傾向
では、女性はずっと紫外線対策
を強化なさっている方が増加し
ているのに対して、男性の日焼
け信仰が強いこと！

それは、私も小友色に焼けた
引く縮まった体…素敵だと思
います。しかし、肌老化の8割
は紫外線というアークを産生し
てしまうので、その後発生して
くるシミ・シワ・タルミ、そして
皮膚癌！決して無頓着でない
のが正直なところ。昔は免疫力
をつけるために日焼けって、な
んと言われていました。現在は
むしろ逆の指導がされています
。どんなに、日焼け止め対策
をしても、少なからず紫外線を
浴びてしまいますから、あえてそ
の必要はないのです。むしろ、
浴び過ぎてしまうと免疫力（抵
抗力）は低下し、口唇ヘルペス
（唇の疱疹）、水疱、風邪をひ
きやすくなったりのが現実
なのです！

さあ、対策法を 考えてみましょう！

●時期、未婚問わず、1年中
予防が常識！

A波は、1年中ほぼ同量が降

り注いでおり雨の日も晴れの日
の3割程度の紫外線が出ていま
す。A波は窓を通過するので室内
でも油断は禁物です。且、夏
ではなく、5月頃からピークをむ
かえていきますので特にこの時期
からの日焼け対策は徹底させて
下さい。最近ではさらさらとした
乳液タイプも多数出ています
ので保湿も兼ねて薄く塗って頂く
だけで結構です。

日焼け止めの塗り方：SPF F20以上（汗を多くかくなら F30以上）

●SPFは月経、PAはA波の
予防割合を示しています。この
数字が大きければ、それだけ長
時間効果を持続できることにな
っているはずなのですが、実
際は汗や皮膚などの影響で2〜
3時間の効果持続が限度のこと
がほとんどです。それなのに、
肌に負担をかける値が大きいも
のを選ぶのは全くもってナンセ
シスリ！ですから、ポイントほ
じめのモノをこまめにつけるこ
と。（1日2〜3回でOK）

●その他の対策

日傘、サンングラス、帽子、上
着等。体はあらゆる部分で紫外
線を感じますので、上に重ね
るモノが多ければ多いほど紫外
線予防効果は高まります。夏も
クールに賢くコーディネートが
素敵ですね。その際、濃い色
（黒、紺、青、等）を選ぶと外
部で吸収してくれるので理想
的。



Dr.衣理の気まま日記 2006/3/10 Update 加齢臭!! 気づいてる?

私達は、歳をとってくると体臭が変化しやすい。おぼろげと臭〜臭い! と言われているのがアポナール。これ、変態中の脂肪
酸が酸化して出てくる成分。他に加齢臭とも呼ばれる一皮を脱ぐと消えてくる傾向にある。
先日もタワラーに集ると非常に臭った!! 加齢臭さんかそれとも前の果物から染せられるモノなのか。臭いの原因全開。
コレってエチケッット違反…でしょ? もっと、自分の体臭に気づきましょうね。体臭ってだんだん染み渡るから。
入浴後に自分の着ていたモノをくまなく洗うとか、気づいたら、頭皮、体をよく洗い、洋服をサメに洗剤はもちろんだこと、水拭
を良く取り、お小水や排便をしっかりと、臭いの強い食べ物も口周りでなく体臭にも着くから拭きつけて! がんばろう、アンチエイ
ジング!

衣理先生の個人ブログはコチラから! <http://blog.livedoor.jp/ericlinic/>



片桐衣理 Eri Katagiri
内科・美容皮膚科医、衣理クリニック表裏道院長、
日本化粧品学会理事、女性ドクターならではの
視点で内外両面からのアンチエイジング治療を
行う。アスミエからの脱骨伝も多数で、美容・健
康雑誌のコメンテーターとしても活躍中。
表裏道クリニック表裏道：東京都港区北青山3-5-
3 丸の内ビル4F
TEL: 03-5781-0077 HP: <http://www.ericlinic.com/>

相続・事業承継のプロをご紹介します。

東京都 丹治洋税理士事務所	東京都 銀座税理士法人	東京都 辻・本郷税理士法人	東京都 (株)トップマネジメント
千葉県 庭野会計事務所	東京都 共立会計事務所	東京都 税理士法人平井飛行税務会計事務所	東京都 税理士法人津田朝人税理士事務所
東京都 税理士法人税務総合事務所	東京都 小池公認会計士事務所	東京都 高橋安志資産税会計事務所	東京都 橋本浩幸税理士事務所
東京都 加藤武人税理士事務所	東京都 公認会計士村田純事務所	東京都 成富公認会計士事務所	東京都 M A C 税理士法人
東京都 赤坂会計事務所	東京都 新宿総合会計事務所	東京都 益本公認会計士・税理士事務所	東京都 中村総合会計事務所
東京都 浅野税務会計事務所	東京都 小谷野公認会計士事務所	東京都 東日本税理士法人	東京都 伊藤会計事務所
東京都 (株)コンサルティング・アルファ	東京都 坂田会計事務所	東京都 松山会計事務所	東京都 末吉税理士法人
東京都 (株)フシ総合研究所	東京都 鈴木修三税理士事務所	東京都 税理士・行政書士近藤伸一事務所	東京都 (株)コンサルティングアルファ・ヒロシマ
東京都 木村金蔵税理士事務所	東京都 税理士法人トップ会計事務所	東京都 YMG 林会計	東京都 税理士法人黒木会計
東京都 木村会計事務所	東京都 税理士法人日本会計グループ	東京都 コンパッソ税理士法人	東京都 永田会計事務所

お問い合わせ先 **エヌピー通信社事業部** TEL.03-3971-0111 FAX 03-6120-613-336