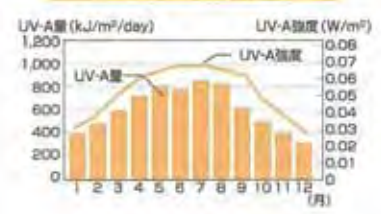


快適な季節ほど
紫外線を浴びやすい?

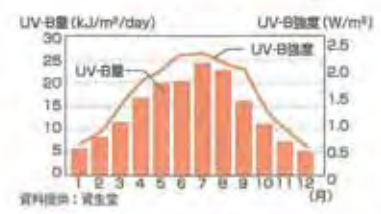
ぽかぽか心地いい季節は外でのんびりお散歩を…。でも待つて。UVケアの準備は大丈夫? 「気候がいいと2〜3時間は平気で外で過ごしてしまいがちですが、実はその2〜3時間で、真夏の1時間と同程度のUVを浴びてしまうんです。真夏は暑すぎて逆に外出を控えるので、危険なのはむしろ春先や秋口!」と言うのは、資生堂の永井美幸さん。紫外線にはシミ、シワの原因になり、肌を黒くするUV-A波、赤みや炎症を起こすUV-B波があります。右のグラフはその量と強さの年間変動。

UV-A、UV-Bの年間変動

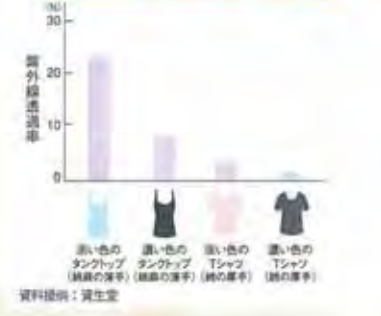


日焼け止めと衣服
重ねつけて防晒が正解

また、紫外線は健康な体にダメージを与えることも! 「海水浴後に乾くのは、水に入って遊んだせいと思いがちですが、実は紫外線で免疫力が低下しているため」(永井さん) ママはもちろん、家族にとっても大問題なのです。 「外遊びが中心の子供は18歳までに一生の半分以上の紫外線を浴びるといわれます。また、パパはゴルフなど、特別なシーンが多いわりには油断しがち。家族全員で対策を」(永井さん) そこで今年も日焼け止めの準備! 選ぶに当たり、気になるのがSPF(UV-B防御指数)・PA(UV-A防御指数)の数値。 「日常用にはSPF20〜30、PA+++くらいが目安。それ以上高いものは毎日使うには肌に負担です。それより3時間おき程度で塗り直すほうが効果も高い



色と素材による紫外線透過率



美白コスメでのケアも
並行して日肌をキープ

UVケアに合わせて行うと効果的なのが美白コスメによるケア。今年も多くアイテムが登場して話題になっています。 「二気になんとかしようと思わず、毎日使う化粧水などで美白ものを取り入れ、気長に取り組むのがおすすめです。ヒリつきや赤みが出るほど日焼けしているときは、まずほてりを冷やして鎮めてから、化粧水などでたっぷり保湿をして」(片桐先生)

SLIP SLAP

on a shirt on a hat

あなただけでなく、お子さんにもマストです!

UVケア&美白の新常識 for ママ&キッズ

太陽自体は人間にとって恩恵の深いものだけど、紫外線は別。シミ・シワ・たるみを引き起こす。エイジングの最大の敵であることはもちろん、免疫力低下の原因にも。本格的シーズンを前に改めて紫外線ケアの正しい方法を知っておいて。

photographer: SHINTARO(still) Stylist: Masayo Koriyama Designer: Sachiko Kajino Editor: Nami Ikuma

お答えいただいた方々
資生堂 マーケティング
アネッサ担当
永井美幸さん
衣理クリニック 美容師
片桐衣理先生

毎日の意識で必ず変わる! 白肌を取り戻す

UVカットと並行して行いたいのが美白コスメによるスキンケア。今年もさまざまな美白理論に基づいた美白アイテムが登場。化粧水、乳液、美容液と重ね使いをすることで効果も高まります。ただし、ヒリついたり、皮膚が火傷状態というときは、まず冷やし、ほてりが治まってからお手入れを。あまりにひどい炎症の場合はクリニックへ。

水分をとどめて放さない和漢植物のモイスチャー化粧水

美白、鎮静、うるおい持続。なめらかな効果をもつ、赤い美白。和漢植物を中心とした成分が角質層に速早く浸透。カネボウ化粧品 カネボウブランド シールホワイトニング クリアコンディショナー(モイスチャー) 200ml ¥5,040(4月18日発売)

元々は「くっつきメラニン」。スムーズな排出を促す

肌内部に詰まるようにとどまった「くっつきメラニン」を新美白成分「4MSK」が排出。ピーシック化粧液ながら、たっぷりの美白成分入りだから、毎日気軽に美白が可能。イプサメタボライザー ホワイトEX4 125ml ¥6,000(3月16日発売)

ストレスと乾燥は白肌の天敵。同時にケアを

紫外線とストレスに毎日した美白成分を配合。乾燥しやすい肌をしっかりと満たしながら、クリアな白肌を取り戻すための美容乳液。ランコム プランエクスベール ニューロホワイトX[®] エマルジョンII 125ml ¥8,400

ビタミンC誘導体とピーリングの作用で抑えるようなクリア肌に

持続放出型ビタミンC誘導体が黒くなったメラニンを無色化。さらに優しいピーリング作用でブライトニング効果にも期待。イヴ・サンローラン パールファン ホワイトモード ホワイトトニング アクティブ ローション 200ml ¥6,825(3月2日発売)

デイリーケアから透明肌モードに 保湿しながら美白する

忙しいママには化粧水や乳液など、毎日必ず使うものに美白ものを取り入れることをおすすめ。時にはローションマスクにして、肌になっぶり水分を与えてあげれば、保湿と美白ケアが一気にできます。ちょっと前まで美白ものはさっぱりしすぎという印象があったけど、最近のものは保湿力もパーフェクトです!

濃度は美容液並み! の化粧水でじんわり、つけ込み美白

この1本で美白美容液5本分の濃度! 毎日使う化粧水から、しっかり美白しようというコンセプト。保湿効果も高い。マックスファクターイリウム ホワイトキャプチャーウォーター 150ml ¥3,990(3月21日発売)

ホワイトニング&デトックス
ダブル作用で白肌を育てる

オレンジのビタミンCによる美白作用と、サトウキビのグリコール酸による角質除去。2つのアクションでクレープーに白肌を目指す。美白乳液。ビオチルム ホワイトデトックス ビオAミルク 125ml ¥7,350(3月2日発売)

紫外線にアコンチン砂漠のダメーンに
パワーをチャージ

角質層をうるおい成分でひたひたに満たしながら、美白成分をパワフルに補給。さらっと軽やかな感触だから朝夜使える美白クリーム。アルビオン エクサージュ ホワイトホワイトネスクリーム 30g ¥6,300(3月18日発売)

UVカット効果
サンスクリーンの塗り直しは化粧水を使って

衣理クリニック表参道 片桐衣理先生

「現実的には難しい日焼け止めの塗り直し。コットンに化粧水を塗ったものをもち歩き、いったんメイクをふき取ってしまうほうが実は簡単で早いですよ。私は保湿力の高いこの2品を使用中!」右/サンリット UV20 38g ¥4,725 左/スキンシュートイカルデイリーサンディフェンス SPF20 90ml ¥4,725 (ともに衣理クリニック表参道)

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は169-110ページにあります。