

ピンポイント対策が
効果あり!

24h

紫外線ケアで

白肌 &
うる髪
づくり

紫外線は、百害あって一利なし!
肌や髪にダメージを与えて、必要以上に老化を早めます。
そこで今すぐ手軽にできる、先手必勝の
肌&髪の紫外線対策テクをたっぷりご紹介!

講師/生薬師のうさぎ (モデル)、松井美生 (医師) / エッセイ/ヘア/美容専門
ヘアスタイリスト/高橋美 希子/高橋 友子/ヘア/美容専門

お話を伺ったのは

衣理クリニック院長 院長 片桐衣理先生

皮膚科・美容皮膚科。院内でのスキンケアで美をつくるのがモットー。
TVや雑誌などでもアドバイス。 <http://www.iri-clinic.com>

紫外線を侮らないで！

学習編

紫外線はスキをつけて肌&髪を狙ってる

まずは、紫外線が肌や髪に与えるダメージについて勉強。紫外線は肌を赤く焼いてヒリヒリさせるだけじゃありません！！実は、あらゆる角度から攻めてくるから、肌や髪の思いもよらないところでダメージになることも。日々忍び寄る魔の手の正体を知りつくそう！

肌 老化を進めているのは紫外線！！

肌が赤く焼けたり、乾燥したり、目に見えない紫外線のダメージは実感でき、ケアもしやすい。しかし、すぐには表に出てこないダメージがあるから紫外線はちょっと厄介。

「肌にダメージを与える紫外線にはUV-AとUV-Bの2種類の波長があります。UV-Bは肌の表面部分を赤く日焼けさせる短い波長、UV-AはUV-Bよりも肌深く、真皮という肌の弾力を支える層にまで到達する長い波長です。特にUV-Aは、年月をかけて、ダメージをじわじわと蓄積させ、たるみ、しわ、毛穴の開き、弾力のなさといった現象を起こす肌老化の主因。雲や窓ガラスさえも通過するので油断していると、肌老化は加速します。そして、紫外線を浴びると肌は一時的にメラニン色素を増やして防衛しますが、ダメージを受け過ぎると、メラニン色素の増加が止まらなくなり、シミやくすみのもとに。紫外線を浴びて肌にいいことはありません（衣理クリニック表参道院長・片桐衣理先生）

日焼けすると肌はこうなる！



資料提供/花王

日焼けが多い肌

紫外線対策をほとんどしてこなかった同世代の女性の肌の場合、シミやそばかすがほお骨沿いに多数出現。さらには目もとにしわを刻みはじめています。

日焼けが少ない肌

こちらは日焼けが少ない30代前半の女性の肌。幼少期から日焼け止めをしっかりと塗り、紫外線対策を意識したことで、シミやそばかす、しわなどが無い肌。

嫌な肌の悩みは紫外線のしわざ



FYITE読者の肌悩み上位にくる、乾燥、しわ、毛穴の開きは紫外線によるダメージが大きく関係。無防備な状態が長年続くと、しみ・くすみ、たるみも若くして現れることに！

髪 だって 日焼け しています！！

肌の紫外線対策をしている人は多いけど、髪の紫外線対策意識はまだまだ低め。実は髪は肌以上にダメージが蓄積されているんです。

「日本人の髪は黒髪で、欧米人のような茶髪や金髪に比べ、メラニン色素を多く持っているので紫外線を吸収しやすく、防御力は高いんです。しかし、現代は髪を明るくカラーリングする人が増え、紫外線ダメージを受けやすい状態に」（片桐衣理先生）

紫外線をたっぷり浴びた髪は、毛髪だけでなく、頭皮にも影響が。

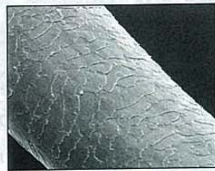
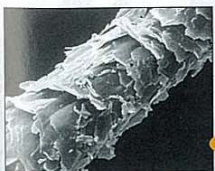
「髪は顔の3倍の紫外線量を浴びるといわれています。さらに、肌と違って再生機能がないのでダメージを受けたら受けっぱなし。ウロコ状に整っている髪のキューティクルがめくれたように変性し、バサついて指通りが悪くなる、ツヤがなくなる、髪をとかすだけで切れるなどの現象が起ります。また、頭皮も紫外線の影響でバリア機能が低下し、乾燥やかゆみ、フケなどが起こりやすくなります。」

嫌な髪トラブルは紫外線のしわざ



紫外線のダメージを受けた髪は、バサつき、広がり、切れ毛、うねりなどの髪自体への影響だけでなく、乾燥、フケ、かゆみといった地肌への影響も与えます。

紫外線ダメージを受けた髪はこうなる！



資料提供/P&G

ダメージを受けた髪

紫外線を浴び、髪内部を保護するためのキューティクルがめくれたり、はがれたりした状態。これでは髪内部の栄養分が流出してしまい、ダメージは悪化の一途。

健康的な髪

ウロコ状の無数のキューティクルが整然と並んでいる状態が、健康的な髪。このように髪の間が整っているとツヤ感が高まり、若々しく、美人な印象に貢献。



メイク直し&UV加工の はおりものでレベル強化!

ベースメイクが崩れたら、簡単メイク直しで朝の仕上がりを復活させて! また、朝間使したビタミンCは3~4時間でなくなるので、お肌にオレンジジュースなどで補給を。



乳液コットンで保湿しながら メイク直し!

「直したメイクを放置しておくと、紫外線カット力が低下します。メイク直しの続き取り用に、ジップアップ型に乳液に浸したコットンを使用。メイクオフも保湿が同時にできます!」



フェイスパウダーはUVケア効果もアップする。フェイスパウダーはUVケア効果もアップする。

ファンデを塗り直す
拭き取った部分にリキッドファンデを塗り直して、リキッドタイプの場合は、指先が邪魔なフィニッシュパウダーを塗る。

乳液コットンで部分的にオフ
乳液をしみ込ませたコットンで、メイクの残っている部分だけをそっと拭き取って、肌の乾燥を防止してあげる。



ランチタイムのちょいお出かけは UV加工&黒素材のはおりもので!

UVカット加工のカーディガンやストールを1枚は羽織って顔の後ろ、デコルテ、この朝の重要なラッパリ日焼けを回避。肩や袖など露出も、紫外線を吸収し日焼け防止に役立ちます!



日差しカット+冷たい時期にも!
日差しを遮るのにいい素材は綿。さらさらとした肌触り。約20x30cmのフリンジ付ストール ¥1,200/ナイターージュ (イマージュ)



**流行りのカーディン
でアクセント!**
UVカット加工を施したコットン素材のストールは、流行りも併走。約20x30cmのカーディガン ¥1,200/メスシカロ



**サラッとほおれる
新開発パーカー**
パジャマに似たりやすい薄手の新開発パーカー。裏地は綿でしっかり吸汗効果を発揮してくれます。¥1,500/メスシカロ (イマージュ)



**春にぴったり!
爽やかなミント色**

暖かいカラーでも、やっぱりUVカット加工が、薄手なのに夏まで大活躍です。UVカットカーディガン ¥1,500/メスシカロ



ビタミンCフルーツを食べて “肌力”をつけよう!

肌力もはぐれなりのよ!



「ビタミンCには、肌の弾力を支えるコラーゲン産生を促し、細胞の更新を促し、メラニン産生を抑制する効果が期待できます。いちごやグレープフルーツ、オレンジなどの果物なら、忙しい朝でも手軽にビタミンCが摂取できます!」

紫外線を浴びると肌細胞としてメラニン色素が生成し、これが過剰になるとシミやそばかすの原因がますます多くなり肌荒れの原因になります。この過剰化を防ぐためには、積極的にフルーツを食べてくれるのがビタミンC。生果や果汁のドリンクは避け、さらに加熱していないものはよく食べる。



ランビーヌ ¥1,500/メスシカロ
一着も着たい! 爽やかなミントカラーの新開発、薄手なのに夏まで大活躍です。UVカットカーディガン ¥1,500/メスシカロ

夜 日中の紫外線ダメージは寝てる間に補修&回復!!

朝、どんなに完璧にケアしたつもりでも、肌細胞の修復はゼロではありません。しかし1日~2日で修復できる程度のダメージなら、しわやシミへの改善は期待できます。夜のお手入れをしっかりとすれば自然とうる潤キープ!

ポイント8 アロマバスでストレスダメージをリフレッシュ!

「あらゆるストレスがあると、メラニン色素をつくる細胞を刺激するため、シミができます。ゆったりアロマの香りのバスでリフレッシュ!」

キョーリンのバスバス「アロマ」
→フットバス「アロマ」
→バスバス「アロマ」



ストレスと紫外線の関係

紫外線

メラニン色素の活性化

ストレス

紫外線による肌ストレスや、精神的なストレスなどがあるとメラニン色素が活性化し、シミが多くなります。そこにさらに紫外線が加わることでメラニンも活性化しやすくなり、シミも増えます。

ポイント10 頭皮ダメージもすっきり! いたわりシャンプーでお手入れ

「頭皮も紫外線のダメージを受けているので、洗い流しに洗って汚れや古い角質を落とし、健康な髪が育つ土台づくりをしましょう!」

アメリカシャンプー&コンディショナー

毛先まですっきり
まとまる髪に

頭皮刺激成分の「シリコン」で毛先までスルスル、ダメージレスな髪に。UVカット効果のあるシャンプー&コンディショナー。毎日2回シャンプー。

頭皮をケアして
寝もとから健康髪

髪の水や油の浸透バランスが崩れがちな頭皮をケアします。アミノ酸イオン・スルホンシャンプー&コンディショナー。毎日2回シャンプー。



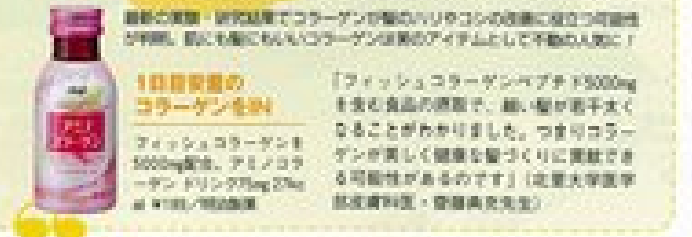
新発見! コラーゲン がつや髪づくりに効く!

最新の実験・研究結果でコラーゲンが髪のカリコルの改善に役立つ可能性が判明。髪にも髪にもコラーゲンを摂るアイテムとして不動の人気に!

1日1粒飲むコラーゲンを!

フィッシュコラーゲンを5000mg配合、アミノコラーゲンドリンク50mg配合。1日1粒/1回飲む。

「フィッシュコラーゲンペプチド5000mgを含む食品の摂取で、髪に髪が若干太くなることになりました。つまりコラーゲンが髪に健康な髪づくりに貢献できる可能性があるのです!」(東京大学医学部皮膚科 佐藤典夫先生)



ポイント7 夜のスキンケアは トッピング美白で効率よく!

「保湿をしっかりとって土台を整えておかないと、美白の効きも悪いのです。美白など目的のあるお手入れアイテムは、基本のケアのトッピングでOK!」

美白美容液



コラーゲンのダメージを防ぐ

1度で効果も速く、アミノ酸コラーゲンエッセンス (医薬部外品) 30ml 4980円 / 富士フイルムヘルステックラボ

肌をシミをケアする夜用美容液

肌をシミをケアする夜用美容液。保湿効果も高い。アミノ酸コラーゲンエッセンス (医薬部外品) 30ml 4980円 / 富士フイルムヘルステックラボ

肌の内側から透き通る白肌に

メラニンをつくるのを抑え、保湿効果も高い。アミノ酸コラーゲンエッセンス (医薬部外品) 30ml 4980円 / 富士フイルムヘルステックラボ

肌になるシミを消す

シミに効果的な成分を配合。アミノ酸コラーゲンエッセンス (医薬部外品) 30ml 4980円 / 富士フイルムヘルステックラボ

ポイント9 イオンドライヤーで 傷んだ髪を即レスキュー!

「紫外線などのダメージを受けて、めくれたキューティクルを、自然なかな髪質に整えるイオンドライヤーでドライ。傷みにくい髪にもなります!」



独自の「ナノイ」でツヤ髪に

髪がうねりを直し、毛先までキューティクルを保護。ダメージに強い髪へ、ヘアードライヤー「ナノイ」が効果的。オープン構造、イオンチップ。

髪と頭皮を お手入れ!

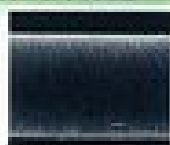
髪内側のたんぱく質を分解し、頭皮の水分と皮脂と水素を還元ケアも可能。くもくイオンドライヤー「ナノイ」が効果的。オープン構造、イオンチップ。

ダメージを受けた髪



紫外線や乾燥などでダメージを受けた髪は、つややうさみい髪やめくれたキューティクルがめくれ、ダメージが原因に。

イオンでつや髪に



イオンチップ搭載の「ナノイ」はマイナスイオンが約100億個の密度で、うるおいを供給し、キューティクルを元の状態に戻す。

週末

野外レジャー&ランは ボディも髪もケアを強化

長時間日光しを浴びる時は、いつも以上に紫外線対策を強化して、とくに10時～14時は、UVが最も強く降り注ぐ時間帯なので、活動時間をずらす工夫も有効！

Point 11 **日焼け止めはSPF40～50で
持ちをよくして**

「SPF40～50のものは、たいてい1時間～1時間半程度紫外線をブロックするので長時間の野外活動に最適。しかし塗ったりとすると汗で落ちるので、数時間毎塗り直しを！」

高SPFの日焼け止め



**シミ・ソバカス
を防ぐ美白タイプ**
SPF50+PA++++。アミノ酸・アロエエキス・ビタミンC誘導体・プロキチン酸・ヒアルロン酸配合。敏感肌でも使える。100ml ¥1,800/1.8L ¥1,800



**多彩な美容成分で
スキンケア効果も**
みずみずしい乳液で快癒効果。SPF50+PA++++。EGF・チロシン・コラーゲン・セラミド配合。100ml ¥1,800/1.8L ¥1,800



**キラキラ輝く肌
でメリハリ演出**
パール入り。SPF50+PA++++。アミノ酸・ビタミンC誘導体・セラミド配合。100ml ¥1,800/1.8L ¥1,800

Point 12 **髪は美容液or日焼け止めで
紫外線ダメージをガード！**

「髪の実績液は髪全体をコートしてくれるので、紫外線ブロックにも。紫外線用の日焼け止めスプレーなども最近出てきているので外出時に取り入れてみて！」



日焼け止め

**サラリとした感触で
ぬめやかにまとまる**
外出時にスプレーすれば紫外線対策でも日焼けを防止。アミノ酸・ビタミンC誘導体・セラミド配合。100ml ¥1,800



美容液

クリーム状もスト
で芯から保湿

UVダメージを受けた髪を保湿。パンテーン・シルク・セラミド配合。100ml ¥1,800



髪洗まで
リッチなうるおい

「保湿成分とアミノ酸」配合で、自然なツヤ感のある髪に。トップス・髪の保湿効果も。100ml ¥1,800

髪1本1本を
オイルでコート

サラリとしたオイルが髪全体を包み込み、紫外線のダメージから髪を守ります。100ml ¥1,800



Point 13 **髪は紫外線ダメージを
受けにくいヘアスタイルに！**



「紫外線を浴びる表面積が広いほど、髪のダメージは大きくなるので、コンパクトな髪型がおすすめ。髪の表面をツツ、まとめるは紫外線も防ぎられます！」

髪をまとめることでコンパクトな髪型に。紫外線が当たる場所が少なくなるので、紫外線ダメージを受けにくくなるのもついでに！

※価格は税別価格。メーカーによって価格が異なる場合があります。価格は2024年10月現在のものです。