



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お勉強。紫外線は肌を赤く焼いてヒリヒリさせるだけじゃないんです!! 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、目に見えぬ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。

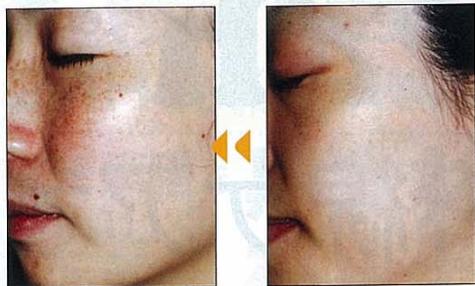
「肌にダメージを与える紫外線にはUV-AとUV-Bの2種類の波長があります。UV-Bは肌の表面部分を赤く日焼けさせる短い波長、UV-AはUV-Bよりも肌深く、真皮という肌の弾力を支える層にまで到達する長い波長です。特にUV-Aは、年月をかけて、ダメージをじわじわと蓄積させ、たるみ、しわ、毛穴の開き、弾力のなさといった現象を起こす肌老化の主因。雲や窓ガラスさえも通過するので油断していると、肌老化は加速します。そして、紫外線を浴びると肌は一時的にメラニン色素を増やして防衛しますが、ダメージを受け過ぎると、メラニン色素の増加が止まらなくなり、シミやくすみのもとに。紫外線を浴びて肌にいいことはありませ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

### 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!

### 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。

## 髪 だって しっかり日焼け 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。

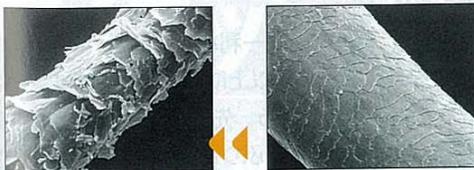
「髪は顔の3倍の紫外線量を浴びるといわれています。さらに、肌と違って再生機能がないのでダメージを受けたら受けっぱなし。ウロコ状に整っている髪のキューティクルがめくれたように変性し、バサついて指通りが悪くなる、ツヤがなくなる、髪をとかすだけで切れるなどの現象が起ります。また、頭皮も紫外線の影響でバリア機能が低下し、乾燥やかゆみ、フケなどが起こりやすくなります。」

### 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。







# 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ラックスを!」

キョーリンのバスアロマバス  
アロマバス用精油・精油・シャワー  
トリートメント用バスソープ・バス  
ジェル



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によって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、ていねい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!」

### アメリカアシャンプー&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「ソルベ  
アミン」で毛先までスル  
スル。ダメージレスな髪  
に。UVカット効果ア  
ンシャンプー&コンディ  
ショナー 各250g オープン  
価格/税別

頭皮をケアして  
寝もとから健康髪

髪の水や皮脂の浸透バ  
ランスが崩れがちな人  
におすすめ。アミンソ  
イチャー・スルースチ  
ンシャンプー&コンディ  
ショナー 各250g オープン  
価格/税別



## 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粒飲むの  
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70mg 27g  
各 ¥1980/税別

「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・髪が若干太く  
なることがわかりました。つまりコラー  
ゲンが美しく健康な髪づくりに貢献する  
可能性があるので!」(東京大学医学  
部皮膚科 野村典夫先生)



## 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度で効果も厚い肌、  
アスタリフトホワイト  
ニングエッセンス (国  
産原料) 30ml ¥1980  
も/富士フイルム ヘル  
スケアラボから

肌をシミをケア  
する夜用美容液

肌をシミにさせないほ  
う、保湿力が高いシミ  
予防効果も期待。ア  
ンチエイジングエッセ  
ンス (国産原料) 30  
ml ¥2520/150ml 税別

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、保湿力が高い  
美容液でシミを予防。  
白濁 美白エッセンス  
(国産原料) 30ml ¥1  
980/150ml 税別

肌になるシミを  
予防できる!

シミに効果的! 保湿  
力が高い。アミンソ  
イチャーのディープ  
エッセンスクリーム  
(国産原料) 30g ¥  
1980/150ml 税別

## 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、あくれたキューティクルを、自然から毎朝 傷り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  
ー」でツヤ髪に

髪がうねりを抑え、毛先  
までキューティクルを修  
復。ダメージに強い髪へ。  
ヘアードライヤー ナノイ  
オンドライヤー オープン  
価格/税別

髪と頭皮を  
お手入れ!

髪内側のたんぱく質を分  
解、頭皮の水分と皮脂と  
水素を還元アミノ酸  
アミンソイオンドライヤー  
アミンソイオンドライ  
ヤー オープン価格/税別

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、つややうさみお肌を  
整える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



アミンソイオン効果的「ナノイ  
ー」はアミノ酸イオンが約1000倍  
の水分量で、うるおいを供給し、  
キューティクルを自然に整える。

