

(大学生 藤原麻子さん)

A UVケアは毎日無休で!!

「紫外線はどんな日でも降り注いでいます。曇りで50%、雨でも30%は地上に降り注いでいるので、天気にかかわらず毎日UVケアをして!」(原さん)



日焼け止めの効果的な塗り方を教えて!

(大学生 伊藤麻沙さん)

A 高いところは重ね塗りを!

「鼻や頬骨まわり、肩、コルデなどの焼けやすいところはたっぷり重ね塗りして、フェイスラインや背中などは塗り残しやすいので要注意!」(原さん)

BODYにはジェル系スプレー



FACE



顔の乾燥を予防して、紫外線にさらされやすい頬骨まわりをしっかりと保湿してあげて! (原さん)

紫外線にさらされやすい頬骨まわりをしっかりと保湿してあげて! (原さん)



9 日焼け止めのSPFやPAって何?

(大学生 甲斐麻帆さん)

A 数値が高いと効果も高い!

「SPFは炎症を起こすB波を、PAはシミやシワの原因になるA波を防ぐ基準値。数値が高い方が日焼け止め効果が高くなりますが、シーンに合わせて選ぶのが正解」(原さん)

10 日焼け止めの簡単な塗り直し方が知りたい!

(大学生 西尾唯さん)

A ファンデを使えば簡単!

「メイクしているなら日焼け止めを塗り直すのは難しいかもしれません。SPFが入ったファンデを使って、肌を覆う前にこまめに塗り直して!」(原さん)

11 日焼けでできちゃったシミは消えますか?

(大学生 藤沢結実さん)

A 薄ければケアで消滅

「ファンデでカバーできる程度のシミなら、ケアで消すことが可能。ピーリングしてからポイントケアすればより効果的です。日焼け止めを毎日塗るのもマスト!」(片桐先生)



3 日焼け後の赤みやヒリつき、皮むけをおさえるレスキューケアが知りたい!

(大学生 斎藤めぐみさん)

A 冷やす→保湿が鉄則



「日焼け後の肌は炎症を起こしてどんどん水分が失われる、軽いやけどのような状態。まずは冷やして熱をとり、たっぷり水分を補給!」(原さん)

5 どうしてシミってできるの?

(大学生 青山麻衣子さん)

A ストレスも原因!

「紫外線を浴びるとメラニンの生成が活性化。通常は角質とともに排出されますが、ターンオーバーの乱れやストレスで排出機能が弱るとシミになります!」(片桐先生)

4 日焼けをして黒くなった肌はどのくらいでもっとの白さに戻りますか?

(大学生 小沢美穂さん)

A 美白ケアして最低半年!

「肌の代謝や年齢にもよりますが、毎日きちんと美白ケアしたうえでも最低半年はかかります。早く結果を求める、地道にケアすることが大切!」(片桐先生)

13 日焼けをして黒くなる人、赤くなる人の違いは何?

(大学生 日本橋佳佳さん)

A メラニン量の違いで差が

「もともと持っているメラニン量が多い人は、防御能力が高いため焼けても赤くならず黒くなります。逆にメラニン量が少ない人はダメージを受けやすく赤くなります。状態は違ってもケアは同じです!」(原さん)

12 シミとソバカスの違いは何ですか?

(大学生 高橋ゆかりさん)

A シミは加齢、ソバカスは遺伝

「一般的にシミは加齢によるもの、ソバカスは遺伝的なものと言われています。どちらも紫外線対策で予防できる!」(片桐先生)

6 唇も日焼けするって本当?

(アーティスト 橋本結衣さん)



「唇も日に焼けて乾燥したりくんだりします!」(片桐先生) スクラブ+SPF入りリップクリームでピーニングがおすすめ!

15 シミを防ぐ生活上の注意点ってある?

(大学生 高山理枝さん)

A ストレスフリーな生活で肌機能UP

「まずは日焼け止めを毎日しっかりと塗ること、美白ケアを地道に続けることが重要。さらにストレスをためず寝るのいい習慣をとること、夜寝る間に肌が修復されて「捨てる」機能が正常に働くように!」(片桐先生)

14 シミやソバカスを作らずにキレイに日焼けする方法ってある?

(大学生 梅崎みささん)

A 焼ければ必ずシミに

「シミを作らずに日焼けするのは不可能。SPF値の高い日焼け止めを塗りながら、少しずつ焼けてダメージを最小限に抑え、メラニン生成を抑えたい!」(片桐先生)

7 日焼け止めて肌が荒れるイメージが……

(大学生 原麻衣子さん)

A 専用ボディソープでオフ



ウォーターブルー系の日焼け止めは、普通のボディソープでは落とせません。肌荒れの原因になることも、専用クレンジングや日焼け止めに対応したソープでしっかりとオフ!

A 低刺激処方なら安心!

SPF値の高い日焼け止めは、人によっては肌荒れの原因にもなります。肌荒れを防ぐために、低刺激処方を選ぶのがおすすめです。肌荒れを防ぐために、低刺激処方を選ぶのがおすすめです。