

ブルミエ世代の美白は、徹底予防がカギ!

塗ってるつもりになつていない?

最新「UVカットの法則」 教えます!

どんなに美白ケアを頑張つていても、紫外線を浴びてダメージを受けてしまうと元も子もありません。最新UVカット事情やドクターおすすめのUVケア法を参考にして、紫外線の害を防ぎ、肌を守りましょう。

取材文 中村千夏 撮影 小川剛 構成 三谷弘美(編集)

ブルミエ世代にとって、美白ケア

は若々しさを保つ大きなカギ。

紫外線を浴びることできる。光老化から肌を守り、シミやシワを防ぐには、日焼け止めが大切。

日焼け止めの効果を表す二つの指標を「SPF」と「PA」として、24、50などの数値で表されるSPF値で、紫外線の中の「UVB」という波長の防御力を表します。もう一つが、「+」の数値で表されるPA分類。「UVA」という波長を防ぐ力の強さです。

日本ロレアル研究開発センタースキンケア開発研究所長の井上美香さんによると、「女性700人を対象にアンケートを行ったところ、日焼け止めを選ぶ際はSPF値の大小が最も重要な要素で、PA分類はあまり重要視

ていない」とのこと。しかし、PAも同じくらい重要なのです。近畿大学医学部皮膚科主任教授の川田曉さんは、「地表に届く紫外線のうち、UVBは多くがオゾン層に吸収されますが、波長の長いUVAは吸収されずにそのまま届いています。その結果、地球上で私たちが浴びている紫外線のうち、UVBは約5%、UVAは約95%も占めるのです」と指摘します。UVAは、肌の奥の真皮まで届き、メラノサイトが活性化してシミができるばかりか、「肌にハリをもたらしエラスチンやコラーゲンが壊されて肌の弾力性を失い、シワとなって表れます。しかもUVAは雲や窓ガラスも通り抜けるので、曇りの日や室内でも注意が必要ですよ」(川田さん)。

PA分類は、日本独自の基準。PA +、PA ++、PA +++の3段階ですが、これはPPDというUVA防御指数の測定値により分類したもので、PA +++はPPD値が8以上を意味します。欧州では、2007年以降SPF値の3分の1以上のPPD値を満たす製品を推奨し、それらに「UVAロゴマーク」を付けるようにし

ました。つまり、SPF50ならPPDは約16以上あるべきだということですが、日本の「SPF50/PA++」の製品が欧州基準を満たしているかどうかを、消費者が判断できないのが現状です。そこで日本ロレアルは、今年から欧州の基準を満たす一部の製品に「UVAロゴマーク」の表示を採用。「同じSPF50/PA+++の製品でも、欧州基準を満たすものとそうでないものとは、UVAの防御効果に大きな差があることが分かっています」と井上さん。「ロレアルグループでは既にほとんどの製品が欧州基準を満たしていますが、そのことを示すUVAロゴを順次日本でも採用する予定です」。来年以降は、ほかのブランドでもこの流れが加速するかもしれません。



PA +++は、PPD値が8以上を意味します。欧州では、2007年以降SPF値の3分の1以上のPPD値を満たす製品を推奨し、それらに「UVAロゴマーク」を付けるようにし

- UVAが当たると……
- すぐに色が黒くなる(即時型色素沈着)
 - 大量に当たると色素沈着を起す
 - 深いシワの原因に
- UVBが当たると……
- 肌が赤くなる
 - 慢性的に当たると色素沈着を起す

深刻な光老化につながるのはUVA!

また、衣理クリニク表参道(東京都港区)院長の片桐衣理さんは、「SPF値が高いほど日焼け止めの効果が長く続くと思いますが、皮脂などの影響で崩れるため、数値が高くて持つのは3時間程度。数値に惑わされず、こまめに塗り直して」と語ります。

美の巨匠、
片桐衣理さんが
読者に直接指南!

日焼け止めの オキテ、 教えます!



衣理クリニック表参道(東京都港区)院長
片桐衣理さん

女性ならではの高い美意識のもと、安全かつ効果的な技術を内外両面から提供。きめ細やかなカウンセリングと技術のセンスは、美容のブローマモデル、芸能関係者からの信頼も厚い。

イラスト/いしいい 写真/小野さやか

1

日焼け止めの
オキテ



日焼け止めは365日欠かさず塗るべし!

Q 先生、実は私、春〜夏しか日焼け止め塗ってないんですが……。

「あら、そんなこと聞いてしまったら、わたし目がサンカクになってしまいますわ! 紫外線は一年中降り注いでいて、5〜6月にかけてピークに達します。冬でも夏の半分の照射量があるので、オールシーズンケアが鉄則ですわよ。特に、肌老化にかかわるUVAは、冬でもあまり量が減らないので注意です!」



3

日焼け止めの
オキテ

SPF値に
惑わされて、
安心するべからず!

Q 私は、気合を入れて、SPF50の日焼け止め、使ってます! これだ安心?

「ダメダメ! 理論的にはSPF値が高いほど、長時間UVカット効果が続くのですが、実際は化粧崩れとともに落ちてしまうため、タイムリミットは3時間と肝に銘じてくださいね。SPF値が高ければそれだけ肌へ負担になることもあるので、日常生活であればSPF20〜30で十分。UVAにも注目してください! + (プラス)が多いほど防止効果が高くなるので、PA++以上を使ってね!」



先生みたいな
美肌を目指して
頑張ります!



デコルテや
首の周りも忘れずに
塗ってね!



2

日焼け止めの
オキテ



日焼け止めは、一度手の甲のせてから少しづつなじませよう。手のひらの上と吸収されやすいので気をつけて。



4

日焼け止めの
オキテ

塗り直しアイテムを
最大限活用せよ!

Q 日焼け止めは2〜3時間おきに塗り直すのが理想的といわれても、実際、無理です……。

「そうよね! 下地やファンデーション、お粉それぞれにUVカット効果があるアイテムを重ねていけば、日焼け止め効果がアップするので、お粉をこまめに塗り直すと便利。わたしはゴルフのとき、ローションを染み込ませたコットンを携帯して、崩れた部分をふき取って、お粉を塗り直しています。きれいな状態を維持できると、おすすめよ!」

教えてもらったブルミ読者モデル
田畑浩子さん

40代になってから顔のまわりのシメが気になり始め、UVケアの大事さを実感。日焼け止めは、春〜夏のみ使用している。

