



お話を伺った方



片桐衣理先生

美容皮膚科・内科医、皮膚クリニック 表野病院院長。シミやシワなどの美容領域の美容専門家から、普段のスキンケアのアドバイスまでを行う。http://www.ari-clinic.com/

紫外線を理解したところで、春にふさわしい防止策は？
「紫外線を浴びた時、B波はわかるサンバニンの症状を起こさず、肌はすぐに赤くなりません。これに対し、A波は年間を通して常に一定の量が降り注いでいる上に肌の深部まで降りて、時間がたつてからシミたるみを引き起こす原因に、紫外線を防ぐために日常生活で使え、日焼け止めは、B波を防ぐSPFは20〜30で十分ですが、A波を防ぐPAは+2が以上ついているものを選びましょう。効果を持続させるため、汗をかいたら塗り直して、日中のメイク直しに、紫外線防止効果のあるパウダーを使うのもおすすめです。日差しが強い春は紫外線への意識が弱くなりがちなので、気を付けて」（片桐衣理先生）

春先だからこそ思わず、A波&B波をブロック。"うっかり焼け"を防ごう！

肌を黒くし、老化させるA波は特に注意！

外はまだ寒い春先でも曇りの日でも、相当な量が降り注ぐ紫外線A波。知らないうちに浴びてしまうことが多いけれど、その肌への悪影響は大きい。A波はレベルこそ弱いけれど、波長が長いので肌の真皮まで届いてコラーゲンやエラスチンを破壊。肌内部のダメージは蓄積され、やがて時間がたつてからくすみやシミ、たるみを引き起こす。

「以前よりも何となく肌が色黒くなったと感じていたら、それはA波の影響。肌の内部にジワジワとメラニンを含み込み、くすませてしまうから。A波は曇っていても降り注ぐし、ガラスやカーテンも透過するので室内でも注意が必要です」（片桐先生）

A波

肌が浴びると…



黒くなる

肌への影響は…

- ・シミ
- ・くすみ
- ・シワ
- ・たるみ

肌の真皮まで届き、ダメージが蓄積。時間がたつてから症状が現れる。

防止指数は…

PA

Protection Grade of UVAの値。その数値が高くなるほど紫外線を効果的にカットでき、日本化粧品工業連合会の規定により3段階ある。

B波

肌が浴びると…



赤くなる

肌への影響は…

- ・赤み
- ・ほてり
- ・皮ムケ
- ・シミやソバカス

肌のダメージは大きく、浴びるとすぐにサンバニンの症状が現れる。

防止指数は…

SPF

Sun Protection Factorの略。紫外線を浴びた時に肌に赤みができるまでの時間を何倍に長くできるかを示す。



波長の短いB波は肌の上層部にしか届かないけど、A波は真皮まで到達。このダメージが大きい！

UV NEWS 2

SPFの数値、本当の意味は？

年間を通してSPF50は必要ない、というのが片桐先生の意見。SPF値というのは、何もつけないでB波を浴びた時に赤みが出るまでの時間を1とし、日焼け止めを塗った場合に何倍の時間、赤みが出ないかという数字。日焼けを完全に防ごうとする時にSPFばかり気にしがちだけど、メイクもなどを考えると倍数とおりの時間もたないことに、日焼け止めを塗り直したり、帽子や日傘で日差しから肌を守ることが大切。

【10分で赤くなるAさんの場合】



SPF50を塗ると



赤くなるまでの時間に個人差はあるが、メイクは8時間もたないし、日差しの強い時期は長い。日差し

UV NEWS 1

最近よく聞くPA指数って何？

PAの分類は日焼け止めを塗らない場合に比べて、どれくらい紫外線A波による肌の黒化を防げるかという日本発祥の基準。PA+（効果がある）、PA++（とても効果がある）、PA+++（非常に効果がある）と、3段階に分類される。きちんと防止するのならPA++以上を合戦タイプと考えよう。大まかな日本の基準に対し、ヨーロッパではA波の防止に対する考えが進んでいる。PPDという数値を用いた防止効果表示が使われ、UVAとUVBの防止バランスがよい製品には証明のロゴが付いている。日本の化粧品業界でも注目され始めたこの基準、いずれはグローバルスタンダードになるかも。

数値でUV防止バランスがよい日焼け止めについては「UVAロゴ」。日本ではこの春、ランコムが採用を始めた。

UVA

