

紫外線が肌に悪いとよく聞けど、なんで肌が悪いの？



# みんなが知りたい 美白Q&A

「なんで肌が黒くなるの？」「効果が実感できない」……etc.  
美白に対する思いが人一倍ある分、悩みに悩まないRayガールズ。  
そこで今回は、美白の3人のプロに登場してもらいます!!

お答えいただいたのはこの3人



## Q 紫外線って どんな種類があるの？

**A** 紫外線は波長によって「A波」「B波」「C波」の3つに分類されます。紫外線の中でも波長の長いA波は皮膚の最深層から真皮にまで達し、メラニンを作るメラノサイトの働きを活性化させ、色素沈着の原因。B波には、コラーゲンの減少を引起し、肌のすみみ、たるみ、くすみなどが生じます。B波は皮膚の奥層に届くため、肌の水分が失われシワの原因となります。このように**紫外線は、シミ、シワ、たるみ、くすみといった肌老化の原因**となるため、肌に悪いのです。C波は一番エネルギーが強いのですが、波長が短いためオゾン層でほとんど吸収されています。地上に届くのは微量ですが、多くあてると皮膚がんを発症させています。  
(片桐先生)

## Q 紫外線を浴びると なんで肌が黒くなるの？

**A** 紫外線を浴びると表皮細胞から、メラニンを作れるという信号が細胞間を伝って伝わります。メラニンは紫外線から肌を守るために、皮膚の奥層に蓄積して、皮膚を黒くします。

# 美白肌宣言!!

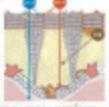
この先10年の肌の調子を決めるとしても過言じゃない夏のUVケア。めましく進化した日焼け止めから、今夏のNEWSな美白アイテムまで実力派が勢ぞろい! これを試めば、自分史上最強の美白肌はもうすぐそこ★

## UVケアアイテムの 選び方がよくわからない!

**A** SPFはUVB防止効果を「数値」で表したもので、PAはUVA防止効果を「段階」で表したものです。なので、SPFとPAは日焼けを防止する目安になり、目的に合わせて、賢く日焼け止めを選ぶことが大切です。  
**日常生活ではSPF20前後でPA++、仕事で外に出ることが多い場合はSPF30以上でPA+++以上の日焼け止めがおすすめです。**  
特に長時間いる、海や山・スキー場などで汗をかく際は**SPF50でウォータープルーフタイプ**にしてください。50に効果的に日焼け予防をするにはもうひとつ大切なポイント。**2~3時間おきに塗り直して使うこと**です。また、曇天でも使っても、化粧下地、ファンデーションと重ねて使ったほうが紫外線防止効果は高まります。  
(片桐先生)

## Q シミって、 なんでできるの？

シミはメラニンの過剰な蓄積によって起こります。紫外線、特にB波が原因で、メラニンが過剰に生成され、シミの原因になります。加齢や紫外線の影響によって、肌の老化が進むと、シミの原因となるメラニンが過剰に生成され、シミの原因になります。シミの原因となるメラニンが過剰に生成され、シミの原因になります。シミの原因となるメラニンが過剰に生成され、シミの原因になります。



紫外線を浴びると、皮膚の奥層からメラニンが生成されます。メラニンは紫外線から肌を守るために、皮膚の奥層に蓄積して、皮膚を黒くします。メラニンは紫外線から肌を守るために、皮膚の奥層に蓄積して、皮膚を黒くします。

