

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、色素の沈着の原因。B波には、コラーゲンの減少を引起し、肌のすみみやくすみ、たるみにつながります。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生させています。
(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べることが大切です。
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。
外に長時間いる、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。5分毎に効果的に日焼け予防をするにはもうながさず塗り直さう。
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。加齢や紫外線の影響によって、メラニンが過剰に生成されることがあります。また、紫外線による過剰なメラニンよりも、深い色の「過剰なメラニン」が蓄積することがシミの原因です。
(片桐先生)



紫外線を浴びると表皮細胞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。また、紫外線による過剰なメラニンよりも、深い色の「過剰なメラニン」が蓄積することがシミの原因です。

Q 美白ケアでまず最初にするべきことは?

A まずは紫外線ブロックで。
シミやくすみの原因となるUV-A・UV-Bをしっかりとカットし、肌のダメージを防ぐことが、美白の第一歩です。UV-Aは肌の奥深くまで届くので、UV-Bよりも注意が必要です。

紫外線に負けないように、紫外線対策を徹底してください。

UV-A・UV-Bをしっかりとカットし、肌のダメージを防ぐことが、美白の第一歩です。UV-Aは肌の奥深くまで届くので、UV-Bよりも注意が必要です。

Q 美白ケアって何からしたほうがいいですか?

A シミやくすみの原因となるUV-A・UV-Bをしっかりとカットし、肌のダメージを防ぐことが、美白の第一歩です。UV-Aは肌の奥深くまで届くので、UV-Bよりも注意が必要です。また、肌の保湿も大切です。保湿が不足すると、肌のバリア機能が低下し、シミやくすみの原因となります。保湿剤をしっかりと塗布し、肌の水分量を維持してください。

Q すでに紫外線を浴びまくった肌は手遅れですか?

A 手遅れではありません。シミやくすみの原因となるUV-A・UV-Bをしっかりとカットし、肌のダメージを防ぐことが、美白の第一歩です。UV-Aは肌の奥深くまで届くので、UV-Bよりも注意が必要です。また、肌の保湿も大切です。保湿が不足すると、肌のバリア機能が低下し、シミやくすみの原因となります。保湿剤をしっかりと塗布し、肌の水分量を維持してください。

今年こそ紫外線に負けない!

美人度5割増し

Q 美白化粧品って今いち効果が実感できないんですけど...

A グリニックで処方される治療薬とは違い、美白成分の入ったスキンケアなどは1本使いきっても効果が実感できません。皮膚代謝が低下していると考えられます。まずはしっかり保湿をし、不要な角質をケアして肌のターンオーバーを正常に戻してから美白ケアをプラスするようになります。効果が実感できるようになりますよ。(片桐先生)

Q シミが得意な場所ってあるの?

A 常に太陽光にさらされ、最も紫外線を浴びている顔。なかでも代謝が盛なりやすい側面やこめかみあたりは特に得意です。ほかに、顔や鼻などの高い部分は紫外線を多く浴びやすいため、シミが得意といえます。(片桐先生)

Q いくら美白しても効果が出ないんです!

A 肌のターンオーバーを正常に戻してから美白ケアをプラスするようになります。効果が実感できるようになりますよ。(片桐先生)

肌質化学チェックリスト

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 紫外線を浴びることが多い | 2 |
| <input type="checkbox"/> たばこを吸う | 2 |
| <input type="checkbox"/> 仕事などでストレスをよく感じる | 2 |
| <input type="checkbox"/> お酒を飲んだり飲物が好き | 1 |
| <input type="checkbox"/> 野菜が不足しがち | 1 |
| <input type="checkbox"/> 運動不足を感じる | 1 |
| <input type="checkbox"/> 脂っこい食べ物が好き | 1 |
| <input type="checkbox"/> おなかいっぱいになるまで食べる | 1 |
| <input type="checkbox"/> 体脂肪が多いほうだ | 1 |
| <input type="checkbox"/> コレステロールや中性脂肪値が高い | 1 |
| <input type="checkbox"/> 睡眠が十分にとれていない | 1 |
| <input type="checkbox"/> 排気ガスなど、空気の汚れた環境にいる | 1 |

9-3点 4-7点 8-11点 12-15点
点数が高いほど、肌のターンオーバーが正常に行われていない可能性があります。肌のターンオーバーを正常に戻すために、肌の保湿や角質ケアを徹底してください。