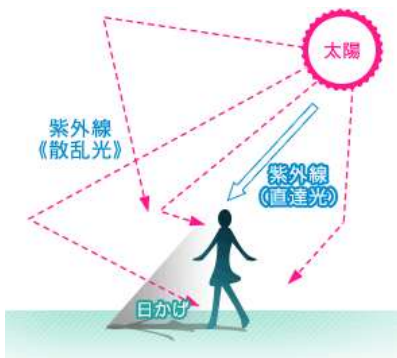


## 女性も男性も紫外線対策を！

日差しが強い日が多くなりました。今回は、女性はもちろん男性にもおすすめしたい紫外線対策を、カネボウ化粧品美容研究所の安宅ルミ子<sup>あたく</sup>がご紹介します。

### ■紫外線の種類と効果的な紫外線対策■

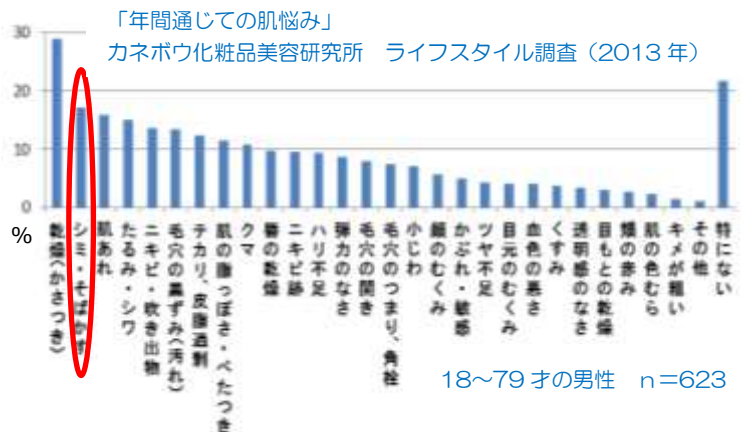
地上に届く紫外線の約95%程度はUVAで、UVBはわずかです。しかしUVBは量こそ少ないものの、肌の炎症を引き起こす力が強く、日やけの原因となります。一方、UVAは肌の奥にまで届き、長期的に浴びることで肌の老化を加速させます。浴びても肌が炎症を起こして赤くなるといった反応がないため、紫外線を浴びたという認識を持ちにくいのが特徴です。美肌を保つためには、こうした紫外線から「日常的に肌を守る」ことが大切です。



紫外線は大気中のホコリなどにぶつかって跳ね返り、様々な角度から降り注ぐので、目の前に紫外線を遮断するものがない限り浴びてしまいます。紫外線から肌を守ることでできるアイテムとしては、日やけ止めをはじめ、日傘、帽子、サングラス、UVカット効果のある洋服など各種ありますが、様々な角度から降り注ぐ紫外線を効果的に防ぐには、こうしたアイテムを組み合わせることが重要です。洋服などでカバーできない顔には、しっかりと日やけ止めを塗りましょう。

### ■男性も紫外線対策を■

カネボウ化粧品が男性を対象に行った肌悩みに関する調査では、「乾燥(かさつき)」に次いで高かったのが「シミ・ソバカス」でした。男性の肌は、女性よりも少ない紫外線量で赤くなりやすく、日やけしやすいことが報告されていますが、ほとんどの男性は、日やけ止めやファンデーションを日常的に使用する習慣があ



りません。つまり守るものがない無防備な状態で、日常的に肌を紫外線にさらしている、ということです。こうしたことが、「シミ・ソバカス」が男性の肌悩みとしてあげられる一因とも言えそうです。

昨今は男性も若い年代を中心に美容意識が高くなっており、身だしなみの一部として肌の手入れをする人たちも多くなっています。女性はもちろん、男性もいつまでも素敵な印象を保つために、洗顔や保湿に加えて日やけ止めで紫外線を防ぐケアも行いましょう。男性は体毛の処理をしていない人が多いので、化粧品を塗布しづらいことが考えられます。特に体毛のある腕や足などに塗る日やけ止めは、みずみずしいジェルタイプを選ぶとのばしやすくおすすめです。さわやかな香りつきのものや、汗をかいても汗のニオイと調和して心地よい香りが続く日やけ止めなどもあるので、自分が心地よく使えるものを見つけ、毎日のお手入れにぜひ加えてみてください。

### ■日やけ止めの基本の塗り方■

日やけ止めの UV カット効果を十分に発揮させるには、「適度な使用量」と「塗り直し」が大切です。使用量が少ないと表示通り\*の UV カット効果が得られにくいので、十分な量を肌にムラなくのばします。顔は、額、頬、両ほほ、鼻、あごの5カ所にのせてから、両手で顔全体になじませます。どんなに UV カット効果の高い日やけ止めに塗っても、汗をかいたり、ハンカチやタオルで肌を拭いたとき、水に濡れたときなどは、きちんと塗り直すことが必要です。

※ SPF 値：UVB から肌を守る効果を示す指数

PA 値：UVA から肌を守る効果を示す記号

