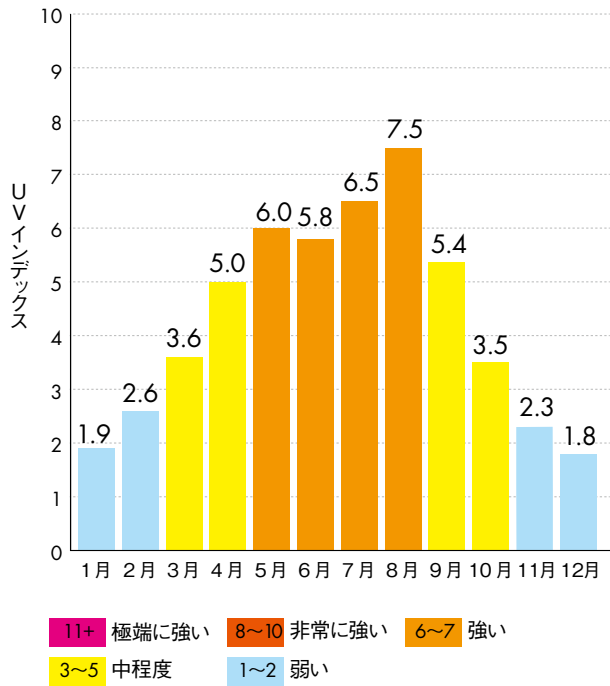


# Q1 紫外線対策は夏場だけで大丈夫?

日最大UVインデックス(観測値)の月平均値

(観測地:つくば)



気象庁「日最大UVインデックス(観測値)の月平均の数値データ2016」より作成

日本国内では、4月頃から徐々に紫外線量が増え始め、夏至前後(6月)から8月にかけて最

大となります。紫外線の強さを示すUVインデックス(グラフ参照)を見ると、3月から4月、9月から10月は中程度と、11月から2月よりも強いことがわかります。紫外線対策は日差しが

**A** スキンケアの1つと考え、1年中対策を。

強い夏だけ行えばよいと思いがちですが、実は春や秋の紫外線もあなどれないのです。

シミやシワ、たるみなどの肌老化のほとんどは、紫外線を防ぐに長期間浴び続けることによつて大量にメラニン色素が生成されたり、肌のハリを保つ\*コラーゲンや\*エラスチンといった線維が悪影響を受けたりすることと起こる「光老化」が原因といわれています。

※ Q2図参照

また、紫外線対策をすることは、肌の老化を防ぐだけでなく、皮膚がんを予防することにもつながります。季節や天候にかかわらず、化粧水と乳液、日焼け止めを塗るところまでをスキンケアと考え、毎日の習慣にすることをおすすめします。

ドクター

Q&A

1年中対策を!

## 紫外線に負けない肌づくり

シミやシワのない美肌をキープするためには、日々のスキンケアや紫外線対策がとても大切。「これまで紫外線対策なんて全くやってこなかったし……」などと諦めてはいませんか。肌老化のメカニズムを知り、年間を通して美肌力を高めるケアを行きましょう。

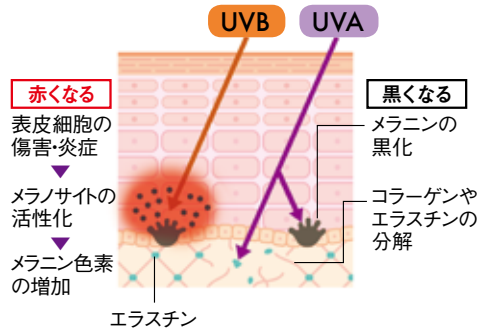


平田雅子先生  
私のクリニック目白院長

ひらた・まさこ 日本大学医学部卒業後、東京医科大学病院、同大学八王子医療センターでの勤務を経て、2003年に東京・目白に女性専門外来「私のクリニック目白」を開業。医学博士・皮膚科認定専門医。著書に『水だけ洗顔で、一生美肌!』(小学館)、『肌が見るみる綺麗になる!大人の「スキンケア」新法則』(三笠書房)などがある。

## Q3 日焼け止めは、数値の高い物を選ぶべき？

### 紫外線が肌に与える影響



### UVA

メラニン色素を黒化させ、肌を黒くする作用がある。また、波長が長いので肌の真皮に浸透し、肌のハリを保つコラーゲンやエラスチンといった線維に悪影響を与え、シワやたるみが生じる。

### UVB

肌を傷つける作用が強く、肌が赤くなるといった炎症を引き起こす。炎症によってメラノサイトが活性化し、メラニン色素が増加。シミやソバカスをつくり出す原因となる。

### 「のむ日焼け止め」とは？

日光に当たるとかゆくなったり、赤くなったりする人に、また4歳以上のお子さんから使えるとあって、近年注目を集めている「のむ日焼け止め」。シダ植物から抽出したエキスにビタミンやミネラルなどを加えたサプリメントです。一度のむと数時間、日焼けによる肌の炎症が起きにくくなるといわれています。ただし、のめば日焼けを防げるものではないため、塗るタイプの日焼け止めと併用することがポイントです。皮膚科や美容クリニックで購入できるので、一度相談してみてください。

**A** SPF30以上、PA++++  
以上の物がおすすです。

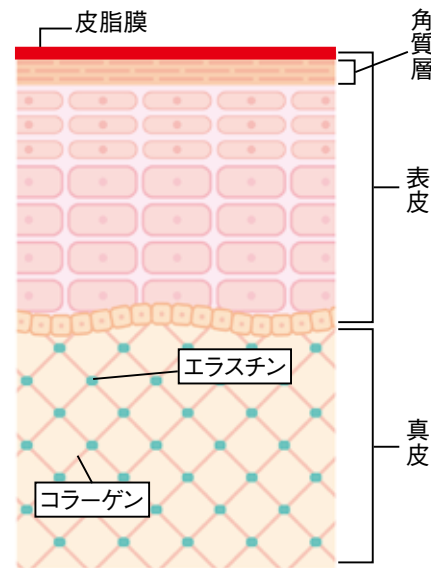
紫外線による光老化を防ぐためには、シミやシワの原因となるUVAとUVBを遮断することが大切です。日焼け止めに記載されている「SPF」値と「PA」値を参考に選ぶようにしましょう。

SPFはUVBをカットする効果を示す指標で、数値は、UVBを浴びてから肌が赤くなるまでの時間をどのくらい先延ばしにできるかを示しています。例えば、SPF30であれば、紫外線を浴びてから炎症が起こるまでの時間を、通常の30倍延ばすことができます。

すことができるということです。一方、PAはUVAをカットする効果を示す指標です。PAは「+」PA++++の4段階で表記されます。屋内にいる場合は++を、スポーツなどで屋外に長時間いる場合は++++以上を目安に選ぶとよいでしょう。

## Q2 若い頃の日焼けはなかったことにできる？

### 肌の仕組み



### 水洗顔とは？

お湯を使わず、水で洗い流す洗顔法。皮脂膜の洗い流しを防ぐことで、肌のバリア機能をキープすることができる。肌の汚れは新陳代謝によって古い細胞と共に落ちていく、というメカニズムに基づいている。



### A 紫外線による肌老化は予防できます。

若い頃に浴びた紫外線によるシミやシワが現れるのを防ぐには、肌のバリア機能を高めること、そして肌に侵入する紫外線をしっかりとブロックすることが大切です。肌のバリア機能を高めるためには、「乾燥を防ぐこと」と「食事」がとても大切。

食事では肉や魚、卵など、皮膚をつくるタンパク質を、1回の食事で1品は摂るように心がけましょう。スキンケアでは、肌が乾燥しないよう「水洗顔」をおすすめします。洗顔後は乳液や美容クリームなどでしっかりと保湿してください。ゴシゴシ洗い過ぎたり、お湯で洗顔したりすると、

肌の表面を守っている皮脂膜を洗い流してしまいます。すると、肌が乾燥してバリア機能が低下。紫外線など外からの刺激を受けやすくなりシミをつくる原因となります。また、皮脂を失うと細胞内に蓄えられていた潤い成分も蒸発しやすくなり、肌の乾燥が進んでシワもできやすくなります。