

今回は基本のUVケアについて  
簡単にお伝えしました。  
当院では皆様のお悩みに応じたケア方法をお伝えしたり、複数の雑誌掲載のU Beautyシリーズを販売しています。  
新商品やサンプルもご準備がありますので、スタッフへお声かけ下さいね。  
お気に入りのスキンケア商品が見つかりますように(^\_^)



HomePage  
公式ホームページ



U beauty  
化粧品通販サイト



instagram  
インスタグラム

上田皮ふ科

〒856-0025 長崎県大村市小路口224-7  
TEL0957-47-6707 <https://uedahifuka.com>



U通信vol.2

## 上田皮ふ科のオリジナル インフォメーションマガジン

第2号は**基本のUVケア**についてのご紹介！

『美肌へのケアってどうしたらいいの？』  
『普段のメイクはどうしたらいいの？』  
など、皆さんからのお尋ねやお悩みが多い  
UVケアの方法についてご紹介します。

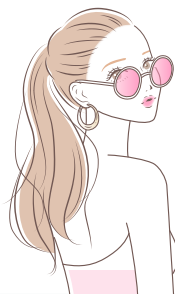
普段は何もUVケアしていない、  
もしくは毎日メイクしているけど  
正しいケアなのか分からない  
など、相談したいけど恥ずかしいし。  
という方は是非参考にされてみて下さい。  
正しいケア方法で美肌を目指しましょう！





普段皆さんはどんなUVケアをされていますか？  
UVケアと言っても、SPFとかPAとか色々書いてありますが、よく分からずに使われている方は以外に多くおられます。まずは紫外線による影響、何故UVケアが必要なのかご説明します。紫外線による影響。。と考えると、まず思い浮かぶのが日焼け、それによる影響=シミと思われる方が非常に多いです。もちろん正解ですが、シミができてしまうそもそもの過程は紫外線によるお肌のダメージを守ろうとしてメラニン色素(シミの元)が働く為に起こります。

そして、年齢と共にターンオーバーが遅くなることで、メラニン色素が上手く排泄されないとシミとなって蓄積されます。この様な色調に関してのダメージがひとつ。これは紫外線B波(UVB)による影響とされています。そして、紫外線には波長によって影響するダメージが違います。もう一つ注意して頂きたいのが紫外線A波(UVA)。A波はお肌の奥深い真皮まで到達し、お肌の弾力を保持している部分を傷付けることにより、シワやタルミの原因となります。これまでの話をまとめると。。。ズバリ！お肌の老化を早めてしまいます！光老化という言葉が出来ているくらいに紫外線はお肌にとって大敵なのです。



## 塗るUVケア

UV化粧品を塗る場合、ローションタイプやリキッドタイプなど様々な形状があります。適切な量を正しく塗ることで、最大限の効果を発揮できます。

### ローションタイプ Lotion

まずサラッとしていて使いやすいローションタイプは1円玉2枚分程度の量を手に出して頂き、それを手の平に広げてお肌へムラがなくなるまで優しく馴染ませます。ムラが出来そうな場合は2回に分けてお塗り下さいね。

### クリームタイプ Cream

クリームタイプはパール大2粒分を5点おき(額、鼻、両頬、顎)して広げてても良いですし、ローションタイプと同様に手の平に広げてからのせてもOKです。きちんとした量を使用しなければ適当な効果は得られませんのでご注意下さい。

中でも、お肌をトーンアップしてくれるタイプを使用すれば、上からパウダーを重ねるだけでナチュラルメイクができますね。あまりベタベタ塗るのがお好きでない方は、心持ち日焼け止めを減らして上からUV効果のあるパウダーを重ねるとサラッと仕上がります。



ビューティフルスキン

今回ご紹介したいのが

雑誌にも掲載された  
U beauty シリーズ  
ローションタイプ  
の日焼け止め



SPF22 PA++ 紫外線吸収剤フリーの為、毎日安心してご使用頂けます。顔にもボディにもお使い頂けますし、サラッとしていてスーッと伸びるので使いやすいです。そして、ビタミンC誘導体、甘草フラボノイド、植物スクワラン・セラミド、レチノール、ビタミンEなど美容成分がたっぷり含まれております。一般的な日焼け止めサイズで、32g ¥2200(税込)とオリジナルブランドならではの価格なのも魅力的です。

その他、ラロッシュポゼやアクセーヌ、お子様へ使用できるNOVなど数種類取り揃えておりますので、お気軽にお声かけ下さい。



## 飲むUVケア

ついうっかり日焼け止め塗り忘れしたり、もしくは塗っていたはずなのに真夏にレジャーに出掛けて日焼けしてしまったなど、後悔することはありませんか？身体の内側から効果のある、飲む日焼け止めをご紹介します！



【ヘリオケア】シダ植物由来の天然成分から作られており、ビタミンC・D・Eやルテイン、リコピンなど抗酸化作用のある成分が含まれています。SPF90で紫外線によるお肌ダメージを受けにくくしてくれる上、紫外線のダメージも修復してくれる効果もあります。お出かけの30分前に内服して頂き、効果はおおよそ4時間程なので、日中屋外にいる場合はお昼頃に追加で1錠内服して頂くとも良いです。レジャーやスポーツ開戦など紫外線を浴びると予測される時には2錠内服が効果的です。※妊娠中・授乳中の方は内服できません。

目や唇、手足先など普段日焼け止めをしっかりと塗るのが難しい箇所なども身体内部からUVケアできれば安心です。ただ、内服によるUV効果はありますが、前提として日焼け止めを塗れる部分は塗って頂く必要がありますので、無理のない範囲で継続していきましょう。

いかがでしょうか？

紫外線って恐ろしいですよね。今はマスクでお顔が隠れる機会が多いですが、マスクはほぼ紫外線を通していきますので、必ず日焼け止めは塗るように気を付けて下さいね。※参考・・・正しいスキンケア事典P70?75



ゾットする紫外線を予防していくにはどうしたらいいのでしょうか？それは日焼け止めを毎日欠かさずに塗る事です。



## SPF? PAって何?

日焼け止めに掲載されている意味合いについても簡単に解説させていただきます。

### SPF

SPFはシミの原因になるUVBからお肌を守る為の目安です。何も塗っていない状態から赤くヒリヒリするまでにかかる時間を何倍に伸ばせるかの数値になります。例えばSPF30であれば30倍に延ばせるという目安です。ただし、塗り方や量、過ごし方によっては効果が半減します。

### PA

次にPAですが、これはUVAからお肌を守る為の効果を表しています。+はやや効果がある、++は効果がある、+++は非常に効果がある、という意味になります。

紫外線は天気の良い時だけではなく、肌寒い曇り空でも少しずつ浴びています。短時間の買い物や、日陰、そして部屋の中にまで紫外線は降り注いでいますよ。ある程度、日常生活のスタイルが確立されている方は毎日同じ日焼け止めでも大丈夫ですが、日によって紫外線を浴びる時間が違う方は、それぞれ塗り分けて頂くことも大切です。日常生活レベルであれば、SPF30程あれば良いですが、お昼ごろに一度お直しして頂くことが確実です。念入りに、もしくは塗り直しがなかなか出来ない場合はSPF50程度はがあると安心ですね。