



・第2回・

フェイシャルスクラブクリニ
40周年
スペシャル企画

教えて! ドクター

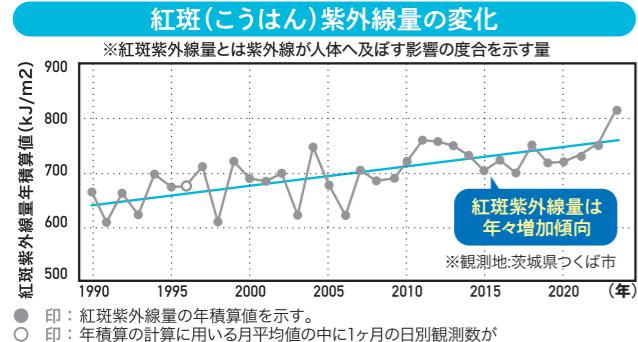
コッツフォード
良枝先生の
美活レッスン

3ヶ月後に差がつく! 強い日差しに負けない 夏の美肌習慣

今回は、春から夏にかけて多く見られる
肌トラブルについて、その原因と対策などをお話しします。

紫外線量は年々増えている

夏は、やはり紫外線の影響による肌トラブルが多く見られる季節です。気象庁によるデータでは近年の紫外線量は7月頃にピークを迎いますが、5月くらいにはかなり高まっていることを示しています。地上に降りそそぐ紫外線の量は年々増えているといわれ、オゾン層の破壊により人体への有害度も増しています。この時期は、屋外で日焼けをして肌に水ぶくれができてしまった方がクリニックに来られることもあります。たかが日焼けでも、こうしたやけどのような症状は色素沈着の形で残ってしまうケースもあるので要注意です。



出所:気象庁ホームページ(https://www.data.jma.go.jp/gmd/env/uvhp/diag_cie.html)

やけどほどの症状ではなくても、紫外線を浴びてしまふと肌がゴワついて、いつもより化粧品のノリが悪いと感じることがありますよね。さらに、いつものスキンケア商品なのにつけると肌がピリピリするなどの経験をお持ちの方もいるでしょう。これは、紫外線の影響で肌のバリア機能が低下しているサインです。

日焼け止めは紫外線対策の必需品

紫外線にはUV-A、UV-Bの2つの波長があって、UV-Aは中でも長い波長で肌の真皮層まで届き、のちにシワやたるみなどの原因に。UV-Bは肌の浅いところで炎症を起こし、表面が赤くなる原因になります。こうした紫外線の影響を防ぐための夏の必需品が、日焼け止めです。日焼け止めのPA、SPFという指標ですが、これはUV-A、UV-Bそれぞれを防ぐ効果を示しています。



UV-Aを防ぐ
力の指標
+の数が
多いほど強力
(最大4つ)



UV-Bを防ぐ
時間の指標
(1=約20分)

(例) SPF10 → 約20分 × 10 = 約200分

UV-Bを防ぐ計算になります。

日焼け止めの効果は、配合されている散乱剤、吸収剤の量で決まります。吸収剤は肌への負担が大きいですが、日焼け止めとしての効果が高いのが特長です。また、肌への負担が少ない散乱剤は、日焼け止め効果が吸収剤に比べて低いので、こまめに塗ることが大切です。

屋外の紫外線量の70%は、窓ガラスを通り抜けて室内に届くといわれます。室内で過ごすとしても日中の日焼け止めは欠かさないように、また髪も帽子や日傘、日焼け止めスプレーなどで紫外線対策をしてくださいね。

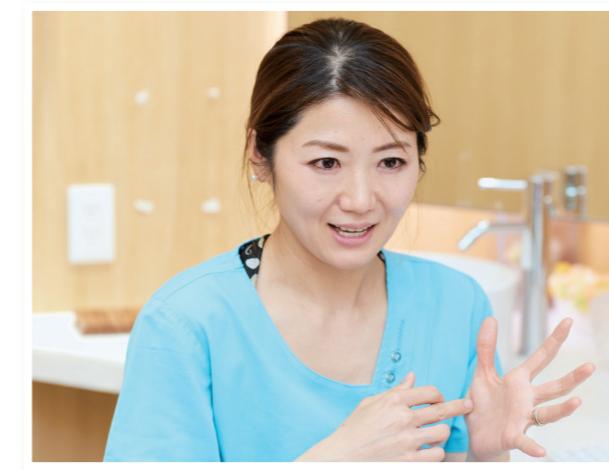
よしえ コッツフォード 良枝 院長

抗加齢学会専門医／麻酔科認定医
2007年山梨大学医学部卒業、その後国際医療センター国府台病院で初期研修。研修後は日本医科大学麻酔科に入局し勤務。その後、大手美容クリニック勤務のち、一般皮膚科、美容皮膚科などの勤務、院長勤務などを経て現在はGINZA Zen禅クリニック院長。



うっかり日焼けしてしまったら?

日焼けをすると3~4日でメラニン色素が増えて、9日程度で定着するといわれています。うっかり日焼けをしてしまった時は、まず冷やしてから、とにかく念入りに保湿しましょう。いつものスキンケアに、ビタミンC誘導体などの美白有効成分が配合されたアイテムを加えるのもおすすめです。また、当然のことですが皮膚は体内でつくられます。外側からのケアだけでなく、体の中からのケアも意識しましょう。



3ヶ月後の美肌を目指して!

夏のエアコンによる乾燥や、冷房の効いた室内と屋外との気温差。これらは皮脂を過剰に分泌させる原因になり、毛穴の開きなどのトラブルにつながります。こうした肌トラブル対策のためにも、重要なのはやはり保湿です。潤いのある肌のために、水分をこまめに摂取して体の中からも給水してあげてくださいね。暑さで食欲がなくなることもあるかもしれません、夏こそバランスの良い食事と睡眠を心がけてください。肌のターンオーバーのリズムを整えるためにも、規則正しく元気に毎日を過ごしましょう。

Check Point

キレイの常識 ホントorウソ

「使用中に日光を避けた方がいい薬がある」

これは「ホント」です。

痛み止めの貼り薬には、使用中に紫外線にあたらないようにしなければならないものがあります。光線過敏症を引き起して、かぶれやかゆみ、痛みが出ることがあるからです。紫外線量が多くなるこの時期は、特に注意しましょう。

市販のものは使用上の注意を確認し、気になることがあれば医師に相談してみてください。

コッツフォード良枝先生の
美活レッスン【第1回】は、
エリナWEBサイトでもご覧いただけます。
ぜひ、ご一読ください。



エリナの今がここにあるサイド
www.erina.co.jp