教えて、先生！

気になる疑問11連発
夏肌ビューティー Q&A

「美肌になりたい！　でもお手入れは面倒…」。そう思っている人も多いのでは？　そんな女性の代表ともいえる、4人の自称“ずぼら～ず”に肌の悩みや疑問を語ってもらい、皮膚科の先生に対策と最低限やるべきケアを聞いてきました。きっと、あなたを美肌に導くヒントが隠れているはず！

紫外線

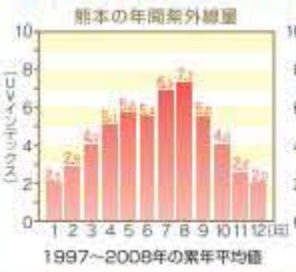
Q. 「夏、最低でもこれだけはやるべき」という対策は？

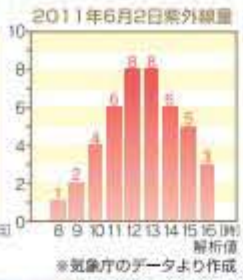
A. 家の中でも日焼け止めを塗りましょう

「屋内にも、多くの紫外線が降り注いでいるのをご存じでしょうか。そのため、外出しない日でも日焼け止めを塗るなどの対策が必要です。ただ、日焼け止めはSPF値が高いほど肌への負担が重くなります。数値が高いものを使い続けると、かえって肌トラブルを招くこともあるので、用途に合わせて使い分けて。家や会社など屋内で過ごす日はSPF15～30、海などレジャーの場合はSPF30～50を目安にしましょう」

SPF
しみや皮膚がんの原因にもなる「UVB」の防止効果を表す。SPF値の上限は50、それ以上は50＋と表記。値が大きいほど、長時間日焼けしないということ。

PA
しわやたるみを引き起こす「UVA」の防止効果を表す。効果の度合いを＋の数で表示し、PA＋＋＋が最大。





※気象庁のデータより作成

要注意!!

日焼け止めを塗ったら必ずクレンジングを！
日焼け止めは洗顔料だけでは落ちにくいので、クレンジングも使ってダブル洗顔を！　SPF値の高いものは、専用のクレンジングが販売されていることもあるので、それを使うのがおすすめ。

面倒くさがり屋の女性4人 “ずぼら～ず”のぶっちゃけ美容座談会

T穂さん／28歳、花の独身。まだまだ大丈夫と思っていたのに、最近、肌に微妙な変化を感じている。

N美さん／42歳、主婦。「美」については半ばあきらめモード。使っているのは1000円以下で買ったお化粧品ばかり。

S子さん／33歳、婚活中の働く女子。美肌には興味があるものの、仕事の忙しさを理由に行動に移せない。

J子さん／36歳、主婦。もっとお手入れしたいけれど、育児(3歳の双子)に追われ、自分のことは後回しになりがち。

夏のお肌、お手入れどうしてます？

N美　夏は紫外線が気になるし、年齢的にもきちんとやらなきゃいけないと思っているけれど、子育てを理由に、やっぱり手を抜いてるかな～。

T穂　私も正直、サボりがちです。最近そのツケが回ってきたのか、しみ、そばかすが…。

S子　お肌の曲がり角をとっくに過ぎたと分かってるでもなかなか…。

J子　うちは双子でしょ。朝からバタバタで、気がついたら夕方まで顔も洗わなかった、なんてこともありますよ。

N美　そりゃ化粧品だっていい物を買いたいけど、家計のことを考えると、一番最初に削るのは自分の化粧品代じゃない？

J子　そうそう。母親は自分のことより子ども優先。夏の真っ昼間でも、子どもが公園に連れてけって言えば出かけるし、そうやっていつの間にか日焼けしちゃうんですよ。

S子　私もうっかり日焼け、経験あります！　顔は日焼け止めでガードしてたけど、首からデコは油断して塗ってなかったんですよ。そしたら、顔から下が浮く色に…(涙)

T穂　首元は気をつけないといけないですよね。襟になってるのに、またTシャツ着てるの？って感じのラインが、くっきり残っちゃった経験ありますよ～。

N美　若い子は日焼けしてもいいよ。小麦色の肌って言われて健康的でさ。でも年をとると、肌のくすみにしか見えないんだよね…。そういえば日焼け止めってさ、朝塗ったら、その後、塗り直す？

S子　私は朝塗ったらそのまま。化粧の上から塗り直すの無理じゃないですか？

T穂　私は、全く塗らないことも…。やっぱ、ダメですよね。そもそも、日焼け止めを塗るようになったのも最近。買うとしたら1000円以内ですね。

J子　子どもの日焼け止めも気になる。去年買ったものがたくさん残ってるんだけど、今年も使えるのかな？

N美　日焼け防止も大切だけど、私、若い時に日焼けしたのがいけなかったのか、最近シミができちゃって。それでね、手遅れがもしれないけど風呂上がりにパックしそたら、子どもがびっくりして「ジェイソンだ!!」って泣いて逃げてった(笑)。パックする時って、家族に予告しておかないといけないんですね(笑)。

S子　私は最近、エアコンのきいた部屋で仕事するので肌が乾燥します。つっぱり感もあるから、それも気になる。洗顔のしすぎですかね～？

T穂　私なんて、えくぼが線のようになってしわになってきてます！　20代前半まではかわいいって言われてたのに…。

全員　はぁ～っ(深いため息)

J子　これまでいろいろと理由つけてズボラしてきたけど、今からでもまだ間に合うんですかね？

N美　あきらめたら終わりよ。面倒がらずにお手入れ頑張ってみようが！

全員　おー!!(ガッツポーズ)

Q. 余った去年の日焼け止め、まだ使えますか？

開封して半年以上経ったものは、成分が劣化していることも。新しいものを使うことをお勧めします。

Q. 子どもにはどんな日焼け止めを使えばいいの？

大人と同じものでも大丈夫ですが、肌への負担が気になる人はノンケミカルや敏感肌用を使うといいでしょう。子どもの頃からの紫外線対策が大事です。できるだけ塗るようにしましょう。

小さな頃からのケアが大きな差に！

○×クイズ

？ 黒い服を着ると熱を吸収して肌が焼けやすい？

A.× 白い服より黒い服の方が紫外線を通しません。黒い生地で目が詰まった服であればさらに◎。ただし、UV加工がされている生地なら色に関係なく紫外線をカットしてくれます。

CHECK

日焼け止めの適量は？
クリームタイプなら真珠玉2個分が目安。液状タイプはもう少し多めに塗りましょう。少ないと効果に期待できませんよ！

教えてくれた先生

皮膚科専門医
中村 佳代子先生
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医。昭和63年、順天堂大学医学部卒業。女性専門の美容皮膚科「かよこ・クリニック」院長

紫外線は肌老化の原因に！

夏場、多くの女性たちが気にする紫外線。「紫外線を浴びると肌が焼けるだけでなく、しみやしわ、たるみ、さらには皮膚がんの原因にもなります」と中村先生。紫外線が降り注ぐのは5～8月がピークで、雨や曇りが多い6月でも気を抜いてはいけないそう。1日の中では0時～4時が要注意の時間帯。中村先生によると、毎日のUVケアや基本的なお手入れの積み重ねで、将来の肌に大きな差が出るといいます。「30歳を過ぎたら特に気をつけて。自分の顔なので、自分でいたわってあげましょう」

かよこ・クリニック　熊本市上通町1-17　☎096(324)2415　http://www.nakamura-biyou.com/

○×クイズ

？ 化粧水をたっぷりつければ保湿はバッチリ？

A.× 化粧水で水分を与えても、乳液とクリームで肌にフタをしなければ潤いは逃げてしまいます。肌のベトつきが嫌という人は、夏場はジェルタイプに代えてでも保湿を！

CHECK

ビタミン剤やサプリも有効！
しみにはビタミンB、C、E、Aやプラセンタがよいでしょう。市販のものでは、美容品メーカーが出しているものがお勧めです。

30歳以上の大人は賢く自分の肌と付き合いましょう

紫外線

Q. 化粧水などは、季節によって変えた方がいい？

A. 夏～秋は美白、冬～春は乾燥対策など季節ごとに使い分けましょう

「紫外線が気になる夏場はビタミンC、コウジ酸、プラセンタ、アルブチンなどが配合されたもの、乾燥する冬場はコラーゲン、ヒアルロン、セラミドなどの成分が入った基礎化粧品を選ぶといいでしょう。ただ、入っていればいいというわけでもなく、配合濃度や質が大事。ある程度、金額にも反映されているので、価格も1つの目安になるでしょう。また、スキンケアは2～3カ月継続して使ってみないと効果は判断できませんよ」

Q. お手入れをサボってきたけど、今からでもまだ間に合いますか？

もちろんです！　思い立ったが吉日。少なくとも現状維持は可能です。いくつになってもお手入れで肌は変わっていきますよ。

○×クイズ

？ ビタミンC豊富なレモンのパックは効果的？

A.× レモンに含まれるソラーレンという成分の作用で日焼けしやすくなります。刺激も強いため止めた方がいいでしょう。

紫外線対策は朝、新聞を取りにいくところから

Q. 肌のつっぱりが気になる。洗い過ぎかなあ

顔を洗う時、ゴシゴシこすっていませんか？ 洗顔は“泡で包み込むように優しく”を心がけて。30～34度くらいのぬるま湯が適温。乾燥が気になる人には、ジェルかクリームタイプのクレンジングがお勧め。同じメーカーの洗顔フォームがあれば、ライン使いをするといいでしょう。

○×クイズ

？ 日焼けには赤い食べ物がいいって本当!?

A.○ 抗酸化作用のあるカロチノイドを多く含むトマト、赤ピーマン、ニンジン、サケ、エビ、イクラなどを摂取するのは良いでしょう。ビタミンCが多く含まれるかんきつ類なども、積極的に食事に取り入れましょう。

CHECK

日焼け止めは塗り直しが大事！
日焼け止めの効果は1日中は続きません。UV防止効果のあるファンデーションや粉などで、塗り直しをしましょう。外出時は日傘や帽子、長袖などが必需品です。

紫外線はいくら予防してもしすぎることはない！

日焼け

Q. うっかり日焼け…どうすればいいですか？

A. 冷やした後に保温を。体内からのケアも大事です

「日焼けはヤケドと同じ。まずは、アイスパックや濡れタオルでしっかり冷やし、ほてりが静まったら保温のスキンケアをしましょう。また、皮は絶対にむかないこと！　しみの原因にもなりますよ」

！ 日焼け後、はれる、うずくなどの症状がある場合は病院で早めに診断を受けましょう。

すばいすす的

美肌をつくる4カ条

- す　すっきり、しっかりクレンジング
- ば　パーフェクトケアは洗顔→化粧水→乳液→クリームの4ステップ
- い　1日中、日焼け止めを欠かしません
- す　すっぴんのお肌を毎日鏡でチェック

先生のアドバイスをもとに作成