

日焼けと スキンケア

あるようなら、自分の手の甲に塗ってみて一日普段の生活をして刺激感がなければ顔などにも使用できます。

それでも刺激を感じるようであれば、皮膚科医に相談して医院のみで扱っているような製品を試してみるのも一つの方法です。

●日焼けをしたら…

早期であれば、まず冷水で冷やし、夜になってから洗顔後保湿性の高い乳液をつけるのが効果的だといわれます。もちろん水ぶくれができるような強い日焼けに関しては、早めに専門医に受診してください。
(医師会)

「日焼け」という言葉がマスクミに登場し始めるのは春先であり、秋まで続くこととなります。その間、予防・対策・手当て・楽しみ方など豊富な話題が提供されます。特に気になるのが日焼けのあとに生じるシミの問題でしょう。

●シミとは…

本来は過度の紫外線から人を守るために生じる色素沈着であり、一つの生体防御反応にすぎませんが、その外見から美容上の問題となってきました。

●シミのできやすい人

紫外線による色素沈着のできやすさは、その人の持つ皮膚のタイプに左右されます。国際的には純白人のⅠ型から黒人のⅥ型に分けられ、黄色人種である日本人は大体がⅤ型に属しますが、その特異性から日本人に関しては別に3群に分けています。

日焼け直後に赤くなって、その後黒くはならないⅠ型、赤くなっ

てから黒くなるⅡ型、赤くならないで後に黒くなるⅢ型です。特にⅠ型の人たちはシミを始めとする紫外線の影響を受けやすいので、十分な対策を必要とします。

●紫外線

問題となる紫外線はA波とB波に分けられますが、特にシミの原因になりやすいB波は太陽エネルギーの0.5%を占めます。信州の特にこのあたりでは、3月下旬から9月いっぱいくらいは十分な紫外線対策が必要です。ただし、積雪時の紫外線の反射もあなどれないものがあり、その反射率はコンクリートの16倍、海面の45倍あるといわれています。

●紫外線対策

自分に合ったサンケア製品を使うことが一番の予防になります。目安としては、A波に対する防御効果を表すPAが十か十十表示で、B波に対するSPFが20以上の製品が効果的です。サンプルが