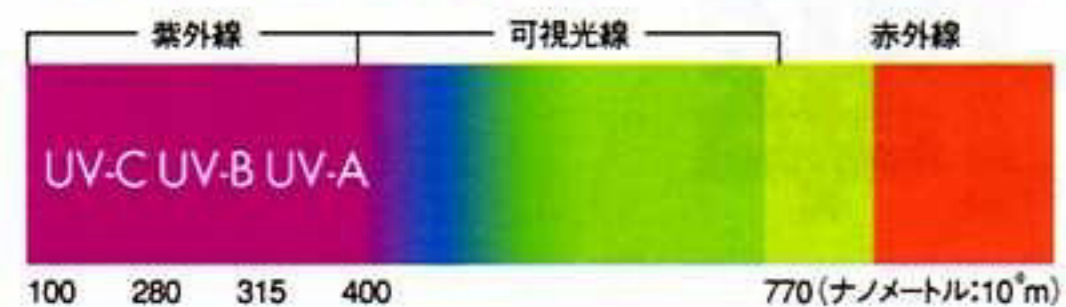


Q1 紫外線ってそもそも何ですか？



UV-C...大気層(オゾンなど)で吸収され、地表には到達しない。
UV-B...ほとんどは大気層(オゾンなど)で吸収されるが、一部は地表へ到達し、皮膚や眼に有害である。日焼けを起こしたり、皮膚がんの原因となる。
UV-A...UV-Bほど有害ではないが、長時間浴びた場合の健康影響が懸念されている。

A 地表に届く太陽の光の中で
もっとも波長の短いもの

「太陽の光には、目に見える光(可視光線)と赤外線や紫外線など目に見えない光があります。紫外線は波長の長さによってUV-A、UV-B、UV-Cの3つに分類されます。」(中村たかおさん、以下同)

Q2 SPFってどういう意味ですか？

A SPFは防御力の高さでは
なく防御時間を表す指標

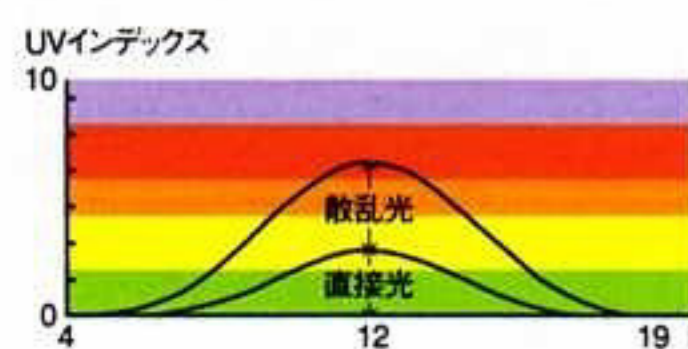
「SPF値はUV-Bを防ぐ時間を表す指標です。通常、素肌を日にさらすと20分程度で日焼けをすることで、SPF10の日焼け止めを塗っておけば、20×10=200分日焼けを防止できることを表します」

日焼け止めを塗って
日焼けするまでの時間

SPF値 = $\frac{\text{何も塗らないで日を浴びて日焼けするまでの時間}}{\text{通常15~20分}}$

Q5 内勤OLの私は ケアしなくても OK?

A ランチタイムがもっとも
危険! 内勤でもケアを



本州の夏の晴天時のUVインデックス(気象庁調査より作成)
※ UVインデックスとは、紫外線の人体に与える影響の指標です

「紫外線の影響は、12~13時ごろのランチタイムが一番大きい。少しでも外出するなら、紫外線ケアをしておくことをおすすめします」

Q4 紫外線対策用の 化粧品って肌に 負担がある気が して……

A 紫外線ケア化粧品は使うべき。
帰宅後はきちんとクレンジングを

「市販されている紫外線対策化粧品には、紫外線吸収剤が入ったものと、紫外線拡散剤のものがあります。非常に肌が敏感な人や、アトピー肌の人などには、紫外線拡散剤のものをオススメします。必要以上にSPF値の高いものを使うよりはこまめに塗り足すことが日焼けを防ぐコツ。帰宅後はクレンジングできちんと落としてくださいね」

直射日光による 体力の消耗を防ぐ

一日外にいても、何をしたわけでもなくぐったりしてしまうのは、直射日光を浴びると、体の水分が蒸発し、エネルギーを消費するからです。日傘で太陽光線をシャットアウトするだけでも体力を温存できます。

肌表面の温度を下げて 汗をかきづらくする

太陽の光による熱をさえぎるから、肌表面の温度が下がります。せっかく日焼け止めを顔中に塗っても、汗をかいてしまったらファンデもメイクも台なし。真夏の外出も涼しげに。

全身をカバーできるから うっかり日焼けを防ぐ

下地もファンデもUVケアものに変えて、顔だけは完璧! と思っていても、首や手足が日に焼けてしまうと、肌の中でメラニンが作り出されてしまいます。その点、日傘なら全身カバーしてくれるからうっかり日焼けの心配もありません。

紫外線に ついての 素朴な疑問

「紫外線は肌によくないもの」というなんとなく知っているけど、どう悪いの? どうしてケアしなくちゃいけないの? ところまでは今さら聞きにくいもの。正しい知識で完璧なケアを!

エヌ・ビー
代表取締役社長
教わったのは……

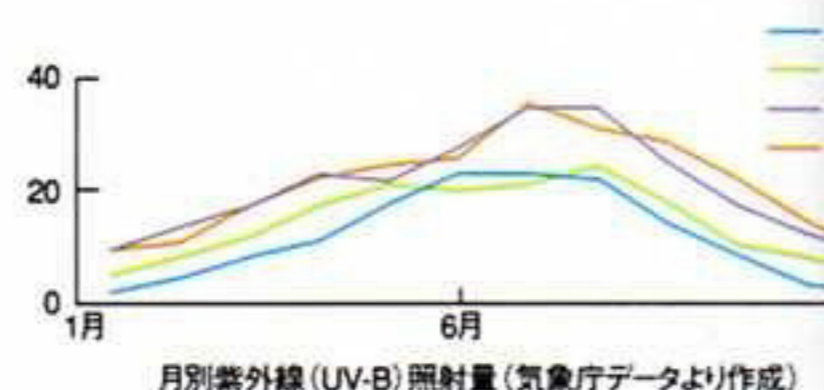


中村たかおさん

「次世代ハイドロキノン」など化粧品の原料となる物質の画期的な開発を行っている。幅広い知識でわかりやすい解説に定評がある。

Q3 紫外線ケアは 一年中必要なの?

A 冬場は紫外線が弱いものの
ケアは一年中必要です!



「地域差が大きいものの、紫外線は一年中注いでいます。冬場は比較的少ないですが今ぐらいの時期(5~6月)は、乾燥しているのに紫外線が強いため、とくに注意が必要で

知ってそう 知らない 日傘の威力

日傘って「なんだか古臭い」とか「おばさんのもの」なんて思ってた日傘の効力を知ったら、あらためて欲しくなるかも。

with×
ster donut
パシナルコラボ
第3弾!

UVケアは
顔だけで
大丈夫?,,

10分の外出が
シミのもとに!,,

紫外線対策の 最終兵器! 日傘パワー 恐るべし!

1月号から始まったwith×ミスタードーナツのコラボ企画。今回は、日差しの強くなるこの時期にぴったりの、日傘を作っちゃいました! 今すぐ店頭で手に入れて☆

撮影/箕浦真人(モデル)、恩田はるみ(商品) ヘア&メイク/KAORI
スタイリスト/谷本真子 モデル/平野由実



“シミは
できてから
では遅すぎる”

シミを作らない、増やさない
第一歩は、紫外線を浴びないこと