



紫外線対策、はじめましょ♪

春の紫外線は肌の奥まで届き、コラーゲンを変質させて弾力を奪い、シミ・シワ・たるみを作ります。早めの対策がアンチエイジングの鍵！紫外線から体を守りましょう！



体への影響

肌

人間の皮膚は、表面から角質・表皮・真皮の3層に分かれています。紫外線が皮膚の一番下の真皮まで届くと、肌の弾力やハリを保つ働きのあるコラーゲンやエラスチンを傷つけてしまいます。それがシミ・ソバカス・たるみ・シワなどの原因となるのです。美肌を目指すなら、紫外線対策は必須条件。

目

紫外線が肌に悪影響を及ぼすことは有名ですが、目にも注意が必要です。目に強い紫外線が当たると角膜に小さな傷ができて、目の痛みや充血といった症状が出ることもあり、白内障の原因の一つになるとも言われています。

髪

紫外線を多く浴びると、毛髪のキューティクルがはがれて内部が乾燥し、枝毛・切れ毛・裂け毛などのダメージヘアの原因となります。また、毛髪の内部にあるメラニンも分解してしまい、赤茶っぽく焼けたような色になってしまうことも。

気軽に始められる紫外線対策

日焼け止めを正しく塗る

塗り方…クリームを500円玉の大きさで手に取り、まんべんなく伸ばします。朝塗って終わりにせず、できるだけこまめに塗り直しましょう。

選び方…普段使うUVケアには、SPF15～30、PA++程度のもので十分な効果があります。海や山などの場所に行く際には、SPF50、PA+++のものを使うといったように、普段使う用とレジャー用とで使い分けるといいですね。

食材でビタミンCやタンパク質を補給

今の季節、ビタミンCが豊富に含まれている食材は、春キャベツ・いちご・菜の花・グリーンピースなど。ビタミンCは体内に貯蔵できない上、一度に大量に摂取してもすぐに排泄されてしまうので、3度の食事でこまめに摂取することが大切です。髪の毛に良いとされているタンパク質は、肉・魚・卵・大豆などから摂取することができます。

肌の水分量上げる

水分をたっぷり含んだ肌は日焼けしにくいと言われています。日焼けをしてもダメージが少なく、シミ・シワなどを防ぐことができます。化粧水や乳液・ボディクリームなどで十分に保湿しましょう。

衣服を工夫する

帽子や日傘・サングラスなどで紫外線をカットすることで、肌だけではなく目や髪の保護にも効果的。衣服の生地は色が濃く、目の細かいものを選ぶと紫外線を通しにくくなります。最近はUVカット効果のある衣服も販売されているので、そのような商品を利用するのも良いでしょう。

怪しい人に見えるのでやりすぎには注意！

