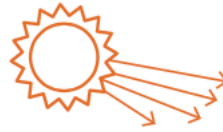


＼ 紫外線ダメージを防いでエイジレスな美肌へ！ /

nahls

キレイな人は全てできてる！



紫外線対策 チェックシート



紫外線を浴びないことが大切

紫外線ダメージを防ぐには、浴びてから対策するより、浴びないことが最も大切です。

シワやシミなどのお肌の老化や、免疫低下などの健康被害を予防するには紫外線の浴びすぎは避けましょう。紫外線の影響は、地域や季節、シーン、個人によって異なりますが、状況に応じて次の6つができていることが大切です。肌老化の目立たないキレイな人は、外出の際は全てできているポイントです。あなたもチェックしてみてくださいね。

毎日の積み重ねが
大事ですよ！



- 紫外線の強い午前10時頃～午後2時頃は外出を避けている
- できるだけ日陰に入っている
- 日傘や帽子を使っている
- 手袋やスカーフなどで露出しているお肌を覆っている
- UVカット効果のあるサングラスをかけている
- 季節やシーン、肌質に合わせて日焼け止めを正しく使っている

(参考：環境庁「2015 紫外線環境保全マニュアル」)

また、外出から戻ったら、紫外線のアフターケアをしっかりしましょう。ビタミンACEを含む食べ物を積極的に食べることが効果的です。

さらに、ナールスゲンやビタミンACEの誘導体を含む化粧品、抗炎症作用のある成分を含む薬用化粧品や化粧品を使うのも良い方法です。

シーン別日焼け止めのSPF・PAの目安

サンスクリーン剤(日焼け止め)を使用する際の目安

条 件	防御対象 波長	防御効果		備 考
		SPF	PA	
日常生活	UVB UVA	5	+	光老化予防
軽い屋外活動、ドライブなど		10	++	サンバーン、光老化予防
晴天下のスポーツ、海水浴など		20	+++	サンバーン、光老化予防
熱帯地方での屋外活動		30	+++	耐水性のあるものを選ぶ



これまで、紫外線対策といえばUVB対策が重視されてきましたが、シミやシワ、たるみなどの「光老化」のメカニズムが解明されるにつれ、皮膚の真皮にまで到達して、コラーゲンやエラスチンにダメージを与える『UVA対策の大切さ』に注目が集まっています。

(出典：日本皮膚科学会 皮膚科Q&A「Q13.サンスクリーン剤の使い方」)



4 571440 340392

エイジングケア世代のUV化粧下地の選び方 7つのチェックポイント

紫外線対策が大切なのはわかるけど、日焼け止めに塗って、化粧下地を塗って、さらにファンデーションを塗るのは手間ですよね？ それに、お肌につけるアイテムが増えると、お肌への刺激も多くなりがち。だから、最近では、UVカットができる化粧下地が人気です。では、エイジングケア世代の女性のためには、どんなUV化粧下地が良いのでしょうか？ あなたが選ぶエイジングケアのためのUV化粧下地は、次の7つを満たすタイプかをチェックしてみましょう。

- 刺激が少なくお肌に優しい
- 保湿もできて、乾燥肌を防げる
- 白浮きしにくい
- ファンデーションとの相性が良い
- UVカット力が十分ある (SPF30以上、PA++以上)
- エイジングケア効果が期待できる
- 汗や水に強い



紫外線対策をもっと詳しく知りたい方へ

エイジングケアを学ぶメディア「ナールス エイジングケアアカデミー」では、紫外線対策の記事をたくさん用意しています。詳しく知りたい方は、ぜひ、チェックを！



紫外線対策のヒントはコチラの記事をご覧ください

- ▶▶ 紫外線ダメージで肌老化！効果的に防ぐ対策でエイジングケア
- ▶▶ 外出時の紫外線による日焼けのアフターケアはビタミンACEで！
- ▶▶ 紫外線対策はファッションで差が！透過率は色・素材で違う
- ▶▶ UVケア化粧下地の選び方のコツ～エイジングケアのために～
- ▶▶ ソラレンを含む食べ物を知って、紫外線対策とエイジングケア
- ▶▶ 春の紫外線対策。しっかりブロックして美肌をキープ！
- ▶▶ 日焼け止めは紫外線吸収剤と紫外線散乱剤でどう違うの？
- ▶▶ 光老化とは？紫外線による肌老化のメカニズムと対策・治療法
- ▶▶ 目の紫外線対策！肌が黒くなるのは目の日焼けが原因？
- ▶▶ 冬でも紫外線対策は大切！光老化を予防しよう
- ▶▶ 夏の紫外線対策はエイジングケアの要！UVカットで美肌キープ



(2019年5月1日現在)