

気づいたら、ほおや手にうつ  
すらとシミ・そばかすが!こう  
なっては手遅れです。いつで  
もどこでも日焼け止め。内側  
から外側からのケアで今夏  
も白肌を守り抜きましょう!

取材・文／岩崎奈子  
イラスト／小林さと

# (徹底ケアして今夏こそ! さよならシミ・そばかす)



片桐衣理先生  
「皮膚クリニック表参道」  
院長  
美容皮膚科、内科医。長い臨床経験に培した安心かつ効果的な皮膚内外からのアプローチと、細胞レベルのビタミンや美容のプロセスで、信頼性の高い信頼を得ている。

## きちんとUVケアでシミ・そばかす対策

### point 1 日焼け止めはこまめに使おう

室内で過ごす時間が  
多いからといって、日  
焼け止めはいらないと  
思ったら大間違い。ガ  
ラス越しでも通過して  
くる波長の長いUVA  
は、肌の奥まで浸透  
していく肌の強敵。用  
量を守って日焼け止  
めを塗りましょう。顔  
の場合、鼻、目の周り、  
あごの下などはぬかり  
なく。こまめに塗り直  
すことがポイントです。



自光の塗り忘れに注意。  
汗や油やすい部分は  
2~3時間おきに。

### point 2 帽子などプラスαの日焼け予防も

最近では、UVケア、UV加工表示のある商品が続々登場しています。帽子やサンブ  
ラスはもちろん、手袋やマフラー、日傘などを重ねて使えば効果アップ。UV商品は紫外  
線を90%以上カットしてくれる機能が期待できます。紫外線を吸収してくれる黒色を選  
ぶのも効果的です。



## 外側から



「**UVプロテクトハンド**  
手袋やマフラー、手袋などに重ね  
て使うことで、UVカット率90%を実現。  
保湿成分配合で、手袋やマフラーでも  
手元の乾燥感を軽減。」



「**UVプロテクトハンド**  
手袋やマフラー、手袋などに重ね  
て使うことで、UVカット率90%を実現。  
保湿成分配合で、手袋やマフラーでも  
手元の乾燥感を軽減。」



「**UVプロテクトハンド**  
手袋やマフラー、手袋などに重ね  
て使うことで、UVカット率90%を実現。  
保湿成分配合で、手袋やマフラーでも  
手元の乾燥感を軽減。」

## 内側から



「**UVプロテクトボディ**  
手袋やマフラー、手袋などに重ね  
て使うことで、UVカット率90%を実現。  
保湿成分配合で、手袋やマフラーでも  
手元の乾燥感を軽減。」



「**UVプロテクトボディ**  
手袋やマフラー、手袋などに重ね  
て使うことで、UVカット率90%を実現。  
保湿成分配合で、手袋やマフラーでも  
手元の乾燥感を軽減。」



「**UVプロテクトボディ**  
手袋やマフラー、手袋などに重ね  
て使うことで、UVカット率90%を実現。  
保湿成分配合で、手袋やマフラーでも  
手元の乾燥感を軽減。」

**シミ・そばかす対策はこまめに、ぬかりなく**

夏の強い紫外線の影響で、  
肌の新陳代謝の低下が引き起  
こされます。紫外線のひとつ  
UVAは、ガラス越しでも通  
過し、肌の奥まで到達しても通  
じる老化的によるシミ・そ  
ばかすの原因になります。健  
康的な肌は、ターンオーバー  
によつて不要な角質とともに  
メラニン色素がはがれ落ちて  
いき、多少日焼けても徐々  
に元に戻ります。ところ  
が、ターンオーバーが遅く  
なると、メラニンが皮膚の中  
に残ってしまい、シミやそば  
かすとなり肌表面に現れます。

日焼け止めを選ぶポイント  
は、SPF数値だけでなく、光  
老化を防止するUVAカット効  
果(PA表示)のもののが  
おすすめ。PA表示は「+」「++」  
「+++」の3種類で、数が多い  
ほど効果が高くなります。また、  
人は眩しいと感じる、紫外線  
に当たらなくとも、メラニンを  
作り出すというデータもあり  
ます。そこで、UV加工された  
サングラスや帽子も紫外線対  
策としてアリ。また、十分に保  
湿すること。その後、ビ  
タミン類のサプリメントや美白  
商品でのケアがおすすめです。

健康な肌のイメージ図



メラニンが沈着した肌のイメージ図

