

徹底ケアして今夏こそ! さよならシミ・そばかす

気づいたら、ほおや手にうっすらとシミ・そばかすがこすって手遅れです。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/宮崎幸子
イラスト/小林さと



片桐京子先生
「皮膚科クリニック長参事」
院長
美容皮膚科、内科医。長い臨床経験に磨かれた安全かつ効果的な身体内外からのアプローチと、細胞が活躍のセンスで美容のプロの手を伸ばし患者から絶大な信頼を得ている。

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、日焼け止めはいらぬと思ったら大間違い。ガラス越しでも透過してくる波長の長いUVAは、肌の奥まで浸透して行く肌の強敵。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。



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、日焼け止めはいらぬと思ったら大間違い。ガラス越しでも透過してくる波長の長いUVAは、肌の奥まで浸透して行く肌の強敵。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。



顔元の塗り忘れに注意。汗やよれやすい部分は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。帽子やサンングラスはもちろん、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



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。



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。



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。



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。



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。

内側から



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。



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。

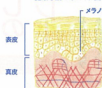


紫外線を90%以上カットしてくれる機能が期待できます。紫外線を吸収してくれる黒色を選ぶのも効果的です。



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。

健康な肌のイメージ①



メラニンが沈着した肌のイメージ②

