

紫外線に負けない素肌づくりは 肌バリア機能と保水機能を高める

日焼け止めなどで、紫外線からお肌を守るのは必要不可欠ですが、それだけでは不十分。健康的な肌は、肌の角質層にある細胞間脂質（セラミド）や水分に満たされていて、紫外線が肌の奥に届くのを防ぐ役割も果たしています。そして、多少日焼けしてもターンオーバーによってメラニン色素も不要な角質とともに剥がれ落ちていき、徐々に元の白さに戻ります。紫外線に負けないバリア機能を保

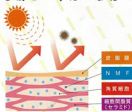


つようケアしてください。

肌・角質は表面に汗や皮脂による皮脂膜があり、その下の天然保湿因子と細胞間脂質（セラミド）によって保持されています。外部からのほこりや細菌、アレルギー、紫外線などの侵入を防ぐバリア機能と、水分が行くのを防ぎ保水する保湿機能の働きがあります。そのため、角層が水分不足になると肌が乾燥し、肌老化を招きやすくなります。肌の細胞にうるおいを与え、水分の保持を補助成分を含んだコスメなどで、肌を乾燥から守るのも大切です。

また、紫外線を浴びたら、ビタミンC誘導体や美白を促す成分でのケアも怠りなく、こうし

た成分の含まれた化粧水でのコトロンパックやシートパックをしたり、美容液を塗るなどアフターケアをこまめに行いましょう。肌細胞のターンオーバーに活躍するビタミンCが効率よく摂れる内服薬などによって、シミ・そばかすなどを防ぎ、また薄くすることも期待できます。



「角層」の最上である、皮膚の表面が「皮脂膜」。汗や皮脂でできた保護膜。この下には水分を保持する「天然保湿因子」(NMF)や「細胞間脂質」(セラミド)があり、外部からの紫外線、細菌などの刺激物質を熱くバリアとしても役割を果たす。



① 保湿効果が高い化粧水
② 保湿効果が高い化粧水
③ 保湿効果が高い化粧水
④ 保湿効果が高い化粧水
⑤ 保湿効果が高い化粧水
⑥ 保湿効果が高い化粧水
⑦ 保湿効果が高い化粧水
⑧ 保湿効果が高い化粧水
⑨ 保湿効果が高い化粧水
⑩ 保湿効果が高い化粧水

肌以上に紫外線ダメージを受ける髪は UVを意識したヘアケアをする



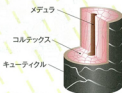
髪は体のなかで、最も太陽に近い位置にあり、そのまま露出しているのが、お肌の3倍以上の紫外線を浴びると言われています。そして肌だけでなく、髪も日焼けによるダメージを受けています。

髪の毛は表面のキューティクルと呼ばれる薄い膜に覆われていて、髪の毛のタンパク質や水分を守っています。ところが紫外線を浴びると髪の毛のタンパク質の結合が分解され、キューティクルが壊れてしまい、髪の毛から水分が失われて乾燥し、パサパサした状態となり、枝毛や切れ毛の原因にもなります。キューティクルがダメージ

を受けると、髪の毛のツヤやうるおいが失われて、固くまとまりのない髪質に。また、頭皮に紫外線のダメージを受けるると、育毛にも影響します。

髪の毛の乾燥を防ぐために、ヘアトリートメントやオイルなどで油分を補うヘアケアをしましょう。外出の際は、UV効果のある日傘や帽子をかぶると肌だけでなく、髪の毛の乾燥防止にもなります。UV機能のあるヘアケア用品の使用もおすすめです。また、この季節はプールや海に入る機会もあるので、塩素や海水の塩分をできるだけ早く洗い落としましょう。髪を洗う回数も増えますが、濡れたまま

の髪は水の摩擦によるダメージを受けやすいので、早めに乾かしましょう。頭皮は髪が生まれる土壌ですから、頭皮を意識したシャンプーやマツサージで頭皮を柔らかく、血行を良くして健康な育毛を促すことも心がけてください。



キューティクルのよみが髪を守る
髪の毛を覆って内部を保護しているのがコルテックスのキューティクル。髪の毛の断面で見る「コルテックス」は髪の毛を決めるメラニンタンパク質、水分で、「メデュラ」も主にタンパク質でできています。

片桐衣理 先生
「医療クリニック美容通」院長
美容皮膚科、内科医。長い臨床経験に基いた安全かつ効果的な身体内外からのアプローチと、繊細な医師のセンスで美容のプロや医療関係者からも絶大な信頼を得ている。
<http://www.eni-clinic/>



1. 紫外線によるダメージ
2. 頭皮の乾燥を防ぐ
3. 髪の毛の乾燥防止
4. 育毛を促す
5. 頭皮を柔らかくする
6. 血行を良くする
7. 健康な育毛を促す