

ディフェンス力を整えて

日差しをカット!

Every Day

「涼しい女」

年間を通したUV対策が、今や基本だけでも、夏に向かうこの季節、防晒力はどんどん強くなるし、蒸し暑さや汗も加わって、相手は手ごわくなる一方。最新のアイテムも駆使して、ディフェンス力を強化しておきましょう。



日々の積み重ねで 光老化を防ぐことが大切

私たちが悩むシミやシワ、くすみ、たるみ、毛穴の開き、赤みは、紫外線によって皮膚代謝が低下し、引き起こされる症状です。肌老化のなかで光老化が占める割合は8割といわれています。他に加齢や生活習慣による部分もありますが、日々の積み重ねで光老化を防ぐことがいかに大切か、おわかりいただけるはずです。

紫外線には肌老化を起すA波とB波と炎症を起すUV放射を起すA波とは1年中同じ量が降り注いでいます。また、曇りや室内であっても、紫外線は変わらず注がれているのです。季節や天気、環境を問わず、毎日同じ日焼け止めをコツコツと塗り続けることが大事。他にも帽子や日傘、長手袋、サンダース、衣服などを併用して紫外線対策を強化してください。汗をかきスウェット時のみ、ウォータープルーフタイプのものをこまめに付け直すといでしょう。旅行時

は、環境が変わり、免疫の状態で違ってくるので、普段使っている化粧品をべたべたに、美容液やマスクを加えてください。

また、早めに、皮膚代謝を上げるピーリングや、メラニン生成を抑えるシミやソバカスを防ぐ美白アイテムを取り入れるといでしょう。

肌にとって夏は

もっとも過酷な時期

食事面では1日約1.5リットルの水分と、野菜や肉に含まれるビタミンABC、果や魚、豆類に含まれるたんぱく質を摂ってください。

睡眠も大切で、寝不足だと免疫力が落ち、皮膚代謝や紫外線によるダメージの回復が遅れます。若々しさを保つ秘訣は、夢を見る時と深い眠りが15時間なので、その物数、目覚まし時計をかけてください。できれば、6時間ほど眠ることが望ましいです。

暑い時期は、早めに汗を取り除くことも大事。汗に含まれる塩分は、アルカリ性で肌への刺激が強いです。汗が蒸発する時の気化熱で肌の水分まで持っていきます。ガーゼに化粧水を含ませて保存袋に入れて持ち歩き、汗をかいたらすぐにガーゼで吸い取りましょう。

夏は1年中で環境的にも意識的にももっとも過酷な時期です。冷房で空気が乾燥しているのに、加湿器がある環境は少なく、汗をかくと肌が乾燥している意識はなく、さっぱりしたスキンケアのみ。食事もち

Interview with お話を伺ったのは……

片桐衣理 先生
衣理クリニック 院長

美容皮膚科・内科医。自らの体験で十分な効果を確認した治療を行うのがポリシー。美容のプロや著名人、女優、モデルからの信頼も厚い。



今年も工夫満載!

UVグッズで日差しをディフェンス

紫外線を防ぐための工夫が満載のUVグッズ。サマインのUVソリューションが豊富にあるから、選ぶ楽しみが広がりました。

UV Care
Special Subscription

Case
01

01
02
03

360°日差しをカットで うれしい小顔効果も

紫外線を防ぐための工夫が満載のUVグッズ。サマインのUVソリューションが豊富にあるから、選ぶ楽しみが広がりました。夏場には360°日差しをカットできる帽子が人気です。また、紫外線を防ぐだけでなく、小顔効果も期待できるアイテムも豊富です。



01 紫外線を防ぐための工夫が満載のUVグッズ。サマインのUVソリューションが豊富にあるから、選ぶ楽しみが広がりました。

01 紫外線を防ぐための工夫が満載のUVグッズ。サマインのUVソリューションが豊富にあるから、選ぶ楽しみが広がりました。

紫外線を防ぐための工夫が満載のUVグッズ。サマインのUVソリューションが豊富にあるから、選ぶ楽しみが広がりました。

紫外線を防ぐための工夫が満載のUVグッズ。サマインのUVソリューションが豊富にあるから、選ぶ楽しみが広がりました。

さりしたものが多く、栄養不足になりがち。夏は肌にとっては過酷な時期だと認識して、体の内外から肌を守る力を整えていきましょう。