

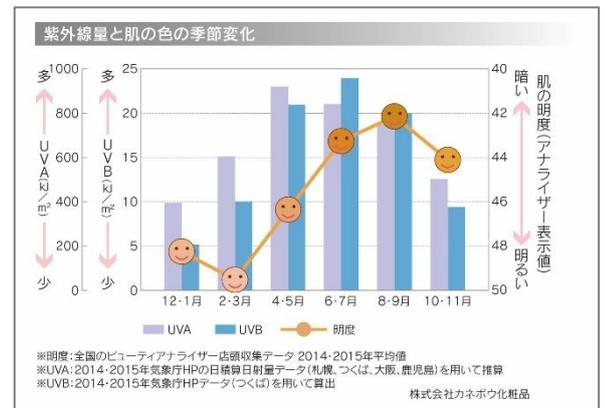
マスク着用時も、肌を守るために紫外線対策を！ ～ムラになりにくい塗り方をご紹介します～



梅雨が明ければ本格的な夏の到来です。紫外線が気になる季節です。今年は外出を控える傾向にあったことから、例年と比べて肌が焼けていないと感じる方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、紫外線の特徴やムラになりにくい日焼け止めの塗り方についてご紹介します。

■今年の肌

紫外線量は春先から増え始め、その影響はおよそ2カ月遅れで肌に現れると言われています。例年では、6～7月の肌の色は、春先から浴びた紫外線の影響で暗くなる傾向にありますが、今年は春に外出を控えたことから「去年に比べて肌が明るい」と感じる方も多いかもかもしれません。肌が明るいメラニンの量が少ないため、より紫外線の影響を受けやすくなります。美肌を保つために、念入りに紫外線対策を行きましょう。



■擦れに強く、落ちにくいタイプを使ってムラなく塗ろう！

今年はマスクをつける機会が増えたことから、顔の日焼けがムラになる“マスクやけ”を心配する方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、多くの方が焼けたくないと感じる、顔への日焼け止めの塗り方をご紹介します。

マスクをしていても、紫外線を完璧に防ぐことは難しいため、マスクでおおわれる部分も含めて、顔全体に均一に日焼け止めを塗ります。日焼け止めは、適切な量を使用しないと十分な効果が得られないため、パッケージに記載されている使用量を事前に確認してから塗りましょう。

まず、適量を手に取り、額・両頬・鼻・あごの5カ所にのせます。次に、両手を使い、顔全体にムラなくなじませます。目・鼻・口のまわりなど細かな部分は、指先を使い丁寧に塗り、首筋までなじませます。フェースラインや耳と首の後ろなども忘れずに。顔から首まで均一に塗ることで、日焼けのムラを防ぐことができます。塗ってすぐにマスクやサングラスなどを付けると、せっかく塗った日焼け止めがとれてしまう場合があるので、塗った後は日焼け止めが肌になじむまで少し時間をおきましょう。紫外線防止効果を保つために、汗などをふいた後はこまめに塗り直してください。

なお、マスクをつけたりとったりする事が多い方には、擦れに強く、落ちにくいタイプの日焼け止めがおすすめです。最近は紫外線カット効果に加え、肌をキレイに見せたり、保湿成分が入っていたりさまざまなので、目的に合わせて選ぶといいですね。



<5カ所にのせる>

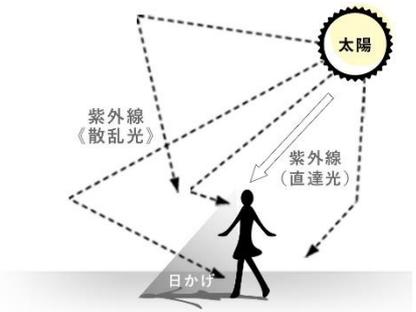


<顔全体になじませる>

■紫外線の注意ポイント

紫外線は太陽からまっすぐ届くだけでなく、あらゆる角度から降り注いでいます。そのため、太陽に背を向けたり、日傘をさしたりしても、すべての紫外線から肌を守ることはできません。顔・身体ともに、日焼け止めを塗って肌を守りましょう。顔の場合は、日焼け止めに加え、サングラスや帽子などもあわせて取り入れるとよりいいですね。

また、「気がついたら焼けていた」ということも多いものです。例えば、曇りや雨の日。日が出ていないからといって紫外線が降り注いでいないわけではありません。洗濯物を干すためにベランダに出たり近所を散歩したりなど、短時間外に出るときも油断は禁物です。さらに、部屋の中にも、窓を通して紫外線は降り注いでいる場合があります。“うっかり日焼け”を避けたい方は、いつものスキンケアの最後に日焼け止めを塗ることを習慣化するといいでしょう。



<紫外線の基本>

地上に届く紫外線には、UVA と UVB の2種類があります。そのうち大部分（95%以上）を占めるのがUVA。肌の奥深くの真皮にまで届き、長期的に浴びることで肌の弾力低下や、シワ、たるみなど皮膚の老化を促進します。一方UVBは、UVAと比べて量は少ないものの、肌に与える影響は強く、赤く炎症を引き起こす原因となります。繰り返し浴びることで、シワやシミなどの皮膚老化も促進します。どちらの紫外線も夏だけではなく、一年を通して肌にダメージを与えています。