

紫外線をブロック!!

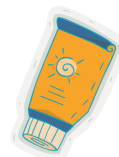


ぽかぽか春の陽気が気持ちいいですね。
そんな春爛漫の季節に忘れてはいけないもの。
それは・・・UV化粧品とサングラスです。
紫外線は英語の Ultra Violet Rays を略して UV と言われています。



春の日差しは意外と紫外線が強いんです。
最も強くなるのは、6月の晴れの日。そして時間帯では10時～14時が1番強くなります。

紫外線はA波(UVA)、B波(UVB)、C波(UVC)の3つに分けられます。
C波は、オゾン層でブロックされるので日本では大丈夫ですね。



UV化粧品に書いてあるSPF(Sun Protection Factor)はUVBをブロックします。
日焼けして赤くなるのは、このUVBが原因です。

UVBは、表皮から真皮まで達して皮膚細胞を強く刺激して、炎症を起こし、やけどやサンバーンに・・・。
大量に浴びると皮膚ガンになったり、最近では白内障の原因にもなると言われています。

※SPF値とは、(同じ紫外線量で日焼け止めを塗った時に赤くなるまでの時間) ÷ (日焼け止めを塗らなかった際に赤くなるまでの時間) で、わかりやすい目安として、SPF1 = 10分間 UVB を浴びても皮膚が赤くならない値とされています。

A波(UVA)は、皮膚の表皮部分にある基底細胞から真皮深部まで達して、メラニン色素を生成させたり、細胞を傷つけたりします。そのため、肌あれやシミやシワ、たるみなど皮膚の老化を早めます。

日焼けをして黒くなるのはUVAが原因です。

そんなUVAをブロックするのが、PA+、PA++、PA+++。

3段階で表わされ、+ (プラス)が多いほど、UVAをブロックする効果が高くなります。

皮膚への紫外線対策はバッチリ!という方は多いかもしれませんが、案外無防備なのが目へのUV対策。目に紫外線を受けると、その刺激から守ろうとメラニン色素が、防御のために活発に生成されてしまいます。「なんだかシミが増えた・・・」なんていう時には、目へのUV対策がしっかりされていないせいかもしれませんよ～。

これからの季節は、特に紫外線が強くなる時期に突入します。

できれば、UVクリームや乳液は持ち歩いて、つけ直せるとGoodですね☆

その際、お化粧の上からベタベタっとつけただけではヨレてしまって美しくないのです。つけた後に、何もついていないキレイなパフ(スポンジ)でしっかりポンポンとなじませて下さい。

そして、その上に、ファンデーション&お粉をつけたら完璧です!!

ちょっとしたひと手間が、将来「やってよかった～♪」と思えるお肌を作りますよ～☆
そして、サングラスもお出かけのお伴にしてくださいね。

忘れないでね。

