

お母さんのためのお役立ちコラム

外出先では“照り返し”に注意！ 上と下、2方向からの紫外線対策を

女性なら誰もが気になる夏の紫外線。
公園やお散歩など、お子さんと一緒に
外出する時には、「日差し」と「照り返し」
両面での日焼け対策が必要です。

セウ株式会社 代表取締役

服部由紀子さん

ヘアメイクアップアーティストとしての
活動の他、ヘアメイク講師、マナーメイク
講師、トータルビューティーコンサルタン
ト、アクセサリー製作、美容商材開発など
さまざまな角度から美を追求している。



紫外線を浴びた肌は弾力がなくなり、シミ、しわ、たるみなど老化の原因になるだけでなく、乾燥によってからだ全体の水分が失われることで痩せにくくもなってしまいます。散歩や買い物に出かける際には「短い時間だから」と気を抜かず、お子さんを日差しから守ることはもちろん、ママ自身もしっかりと対策を心がけましょう。

外出時には日傘はもちろん、暑さに負けず、肌の広い範囲を覆う服を着ることが基本です。黒やターコイズブルーなど色の濃いものを選ぶと、より効果的に紫外線をカットできます。忘れがちな首の後ろの部分には、汗の吸

収も考えてタオルを巻くのが効果的。中に保冷剤をくるんでおけば暑さも和らぎます。

また、意外に注意を怠りがちなのが地面からの照り返し。なかでも、今後お子さんと行く機会の増える公園には、砂場や滑り台、水遊び場など“太陽の照り返し場”がたくさんあります。公園での照り返しは、芝生や土と比べて2～3倍も紫外線量が多いと言われてい

ますので、特に入念な対策を心がけたいものですね。
外出先から戻った後のケアも大切です。火照った部分はミネラルウォーターや浄化水で、皮膚を傷つけないように手のひらで滑らすように洗いましょう。水道水は「×」です。洗顔後には化粧水をコットンにしみこませて貼り付けパックを。ビタミンCをたっぷり含んだ化粧水がオススメです。紫外線を浴びた肌は、ケアの方法でその先の状態が大きく分かります。いつまでもキレイな肌であり続けるためにも、努力を惜しまないでください。

