

顎や首など死角部分のUVケアと日焼け後の肌乾燥を防ぐことが大切

運動会やお祭り、イベントなど外で過ごすことが多いこの季節。夏と同じように紫外線は強く、顔や首、掌など肌が出ている箇所を放っておくとしっかり日焼けしてしまいます。死角部分もUVカット対策をすること、焼けてしまった肌は水分補給で乾燥を防ぐことが大切です。

水谷恭古さん

Kind mind主宰。テレビや雑誌、ブライダルなどで東海地区を中心に全国で活躍中のフリーランスヘアメイク。着付けにも定評があり、国家資格である「着付け技能士」を取得。5歳の男の子、2歳の女の子のママ。



外に出かけるのが気持ちいい季節になったとはいえ、引き続き手を抜けないのが日焼け対策。秋も紫外線が強く、毎日の日差し予防や肌のお手入れが必要です。UVカット成分の入ったクリームやスプレーなどは、出ている箇所（顔や腕）にはしっかり塗りますが、意外に見落としがちな顎や首、手足の甲などの死角部分は、アスファルトの日差しの跳ね返りで気づかない間に焼けています。普段あまり気にしなかった箇所も、できるだけUVカット力の強いタイプを用いて紫外線ケアしましょう。

日焼け止めにはSPF20、30、50などの数字があります。これは太陽光を浴びる時間を何倍まで持続することができるかということ。20分×それぞれの数字という計算になり、例えば20分×20＝400分。SPF20は6時間40分までは日差しが抑制されるという目安になります。最近はSPFにさらに「+」の表記がされている

ものも見かけます。これはカバー力のことで、+が1つより、最大である「+++（+3）」の方がよりカバー効果が期待できます。

お子さんの運動会や行事などで外にいと、いくら気を付けていても日に焼けてしまいます。日焼けによる肌の乾燥が色素沈着やシミ・シワの原因になるので、常に肌に水分がある状態を保つことが必要です。

日焼け後の肌ケアでは、化粧水をたっぷり浸透させ、肌が鎮静した後はメラニン色素を沈着させないように、ホワイトニング化粧水や乳液で保湿することも忘れずに。ホルモンバランスが崩れるとシミの原因になりますので、夜更かしや冷え性を避け、バランスの良い食生活やビタミンCの摂取も大切です。

