

# ホホバ 頒布会便り



発行  
毎月一回  
株式会社アイリス

五月晴れの、気持良く散歩が楽しめる季節となりましたが、要注意なのが、この時期の紫外線。特に、光老化の原因となる紫外線A波は、この時期が年間で一番高い時期となっています。正しい紫外線対策で、光老化を防ぎましょう。

## 春の紫外線は

### A波にご注意を

春の日差しは、真夏のジリジリと焦げ付くような日差しとは違い、肌を焼くB波は少ないものの、知らぬ間に肌を老化させてしまう「光老化」を引き起こすA波が多く、その量は3月頃からグンと増え、五月が年間で一番。真夏よりも多いのです。気付かぬ内にシワやたるみをつく

## 老化の八割は

### 紫外線が原因!?

る光老化を防ぐため、ぜひ、この時期から紫外線対策をオススメします。

肌の老化の約八割は、紫外線A波によって起こる光老化が原因といわれています。

つまり、紫外線をきちんとブロックする事で、お肌の老化の八割は、食い止める事が出来るのです。



実際には、真冬の日も雨の日でも、紫外線はありますし、お肌にしっかりUVカットを塗っていても、目などからも体内に吸収されてしまいますから、すべてをブロックする事はできません。

しかし、UV対策をするしないうで大きく差が出てしまう事は確かですから、きちんと対策をとる事は非常に重要です。

## 毎日のお手入れの

### 仕上げにUVカットを

外に出る時や、晴れている日だけでなく、普段の生活の中で浴びてしまう生活紫外線の積み重ねが、お肌の老化を招きます。

朝のお手入れの仕上げにUVカットを習慣づけ、シーンに応じたUV対策をプラスしましょう。

柔らかな日差しに油断禁物！

# 春の紫外線を防いで 光老化から肌を守る

春の紫外線は柔らかな日差しの中からも、お肌に影響を与え続けています。こうした生活紫外線からお肌を守る事が、若々しいお肌をキープするためには何よりも大切。

お手入れは毎日の積み重ねですから、生活の中のちょっとした工夫で生活紫外線を防ぎましょう。

## 洗濯物やゴミ出し等の ほんの少しの蓄積が

毎日の生活の中では、ちょっとした事の積み重ねが大きく影響します。

例えば、朝のゴミ出しや洗濯物干しなど、家事が一段落してからUVカットをつけてお化粧・身支度を、という方、いらっしやいませんか？

UVカットをつけてからゴミ出し・ベランダに出る方と、素颜のままの方、一週間や一カ月では違いは見えないかもしれませんが、それが光老化の恐ろしさ。

そうした積み重ねが、確実にお肌を老化させます。

首や手等、お肌に年齢が出るといわれる所も、きちんとお手入れしていれば、大きく違ってきます。



## お出掛けには 日傘+UVカットで

雨の降る日には傘を差すように、目に見えない紫外線が降っているから、外出には傘を差す、と習慣づけてしまうのもオススメです。

最近では、男性も日傘を使う方が急増していますから、種類も増え、専用の売り場のある所も。

外出の増えるこの季節、服を着替えるように、日傘のお洒落を楽しみながら紫外線対策しましょう。

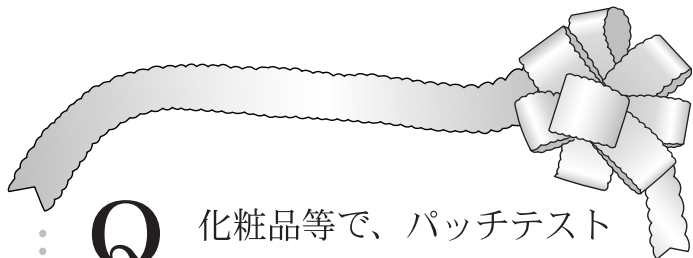
UVカットを

効果的に使うには

UVカットをお使いになる時、どんな塗り方をしていますか？

顔全体に伸ばした後、Tゾーンや頬の高い部分には必ず重ね塗りをしましょう。

また、あごの裏側や首(首から胸もと、うなじから背中の方へ)にも忘れずに伸ばしましょう。

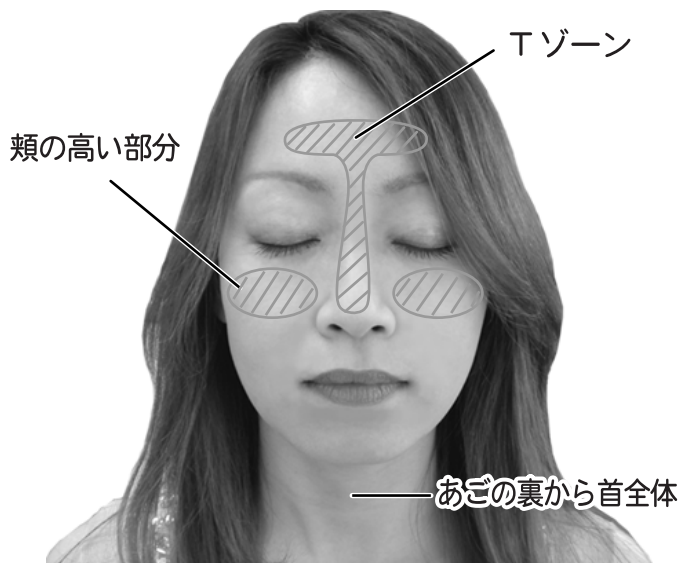


**Q** 化粧品等で、パッチテストをしてからお使い下さい、と書かれていますが、具体的なやり方がよく解りません。

そろそろ年だし気を使わなきゃな、と思っているので、詳しいやり方を教えて下さい。



**A** ご質問の、パッチテストとは、一般的に、肘や太ももの内側の柔らかい部分の肌に、テストしたい化粧品を塗り、12~24時間放置して、痒みや赤み等、肌に異常が出ないかを見るテストです。放置時間はそれぞれの指示の通りに行ってください。(ヘアカラー・基礎化粧品等、種類によって違いがあります。)



数値の高さより

まめに塗りなおしを

SPFは紫外線B波をカットする力を示し、ホホバUVカットでいえば、SPF25ですから、約八時間は紫外線B波をカットしてくれる事になります。

また、PAは紫外線A波の防止効果を示します。

しかし、朝、お手入れの最後にUVカットを塗って、そのまま一日いると、つい手で触れてしまったり、汗で流れてしまったり、効果が落ちてしまいます。SPFは日光の強さに対抗するものではなく、日光を浴びる時間の目安ですから、肌に負担となる値の高いものを使うより、こまめに塗りなおす事の方が大切です。