

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

五月晴れの爽やかな陽気に誘われ、外を歩くのが心地よいこの季節に、忘れてはいけないのがお肌の紫外線対策。

中でも、曇りの日にも降り注ぎ、気付かぬ内にシワやたるみを作る紫外線A波は、今の季節に急増していますからご注意を。

年間を通して

UVカットを習慣に

お健やかな素肌を守るために、年間を通して、UVカットを毎日のお手入れに習慣づけましょう。

UVカットは肌に 負担の小さなものを

これは、強い日差しに多く含まれる肌を日焼けさせる紫外線B波が、まだ真夏ほど強くはないから。しかし、日差しの弱い日でもお肌の奥まで届いて老化の原因となる紫外線A波は、今の季節、真夏と変わらず降り注いでお肌にダメージを与え、お肌の老化を進めています。

UVカットには様々なものがあり、SPFやPAといった目安の数字が大きなものは、お肌の負担も大きくなってしまいますから、お肌のためな事も多い紫外線ではありますが、お肌にとっては有害です。

近年は、環境破壊などにより、降り注ぐ紫外線量が増え、小さなお子さん用の日焼け止めや、夏のオフィス街で男性の日傘姿を見かける事も増えてきました。

ビタミンDの生成や殺菌等、有益な事も多い紫外線ではありますが、お肌にとつては有害です。



初夏の紫外線対策で
肌年齢に差が出る

外線を防ぎ、まめに塗り直
しをする事が大切です。

五月の真夏並みの

紫外線を防いで老化防止を！

真夏並みに高まる紫外線からお肌を守り、老化を防止するため、この季節はどんなUV対策をすれば良いのかを知つておくことは重要です。

真夏だけではない、紫外線による光老化からお肌を守る為、もう一度UV対策を見直してみましょう。

◆お肌の老化原因

第1位は紫外線

お肌が老化する原因の、なんと

7～8割が、紫外線によるものと

いわれています。

紫外線には、日焼けして肌を黒くする紫外線B波と、肌の奥まで届いてお肌を老化させる紫外線A波があり、老化を防ぐにはこのA

波をいかに防ぐかが重要です。
また、A波は曇りの日や室内でも、窓からも侵入しお肌に影響を与えますから要注意。

◆五月の紫外線量は

五月は、紫外線量がグンッと急増する時期ですが、日差しはまだ真夏ほどではありません。

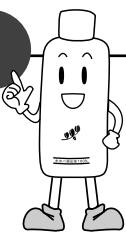
増えるのはお肌を老化させる紫



外線A波で、今の時季はもう真夏と変わらない位降り注いでいます。気付きにくく、ついつい無防備なままの素肌で紫外線A波に晒され、ダメージを受けてしまいますから、この時季の紫外線対策でお肌の老化に大きく差ができます。日差しが弱い日や曇りでも、毎日のお手入れの仕上げはUVカットで生活紫外線を防ぎましょう。

おしえてホホバ君!

Q SPFの数が大きい方が効果が高いと聞きましたが、いつも使っているファンデーションやパウダーにも、SPF25等とあります。この場合、それぞれのSPF数を足して考えても良いですか?



A UVカットのお化粧品を重ねて使用する場合、ある程度お肌をカバーする力がUPすると考えられます。

しかし、SPFの最大数は50で、それ以上はいくら数が大きくても、時間が経つと汗や摩擦で落ちてしまい、あまり意味がありません。

又、UVカットには紫外線吸収剤と紫外線散乱剤があり、お肌に負担が少ないのは散乱剤の方。

SPFの数より、散乱剤タイプのUVカットを習慣づけ、生活紫外線を避けてまめに塗り直す事が大切です。



SPF?
PA?



UVカットの指標となるSPFとPAですが、なんとなくSPFの数字が大きい方が良い、くらいに思っている方が多い様です。

◆ SPFとPAとは?

SPFとは、お肌を黒くする紫外線B波を防ぐ指標で、お肌を老化的させる紫外線A波を防いでくれるのはPAの+が多いもの。

しかしSPFもPAも、効果が高いものはお肌に負担が大きかったり、使い心地が・・ということになってしまいますから、数値の大きさにこだわるより、毎日の手入れをこまめにする事の方が大切です。

瑞々しく潤いのある若々しい素肌のために大切なことは、紫外線対策と保湿のふたつ。

このふたつを徹底させることができれば、いつまでも若々しいお肌を保つ事ができます。

夏場や晴れの日だけではなく、一年を通して、毎日の紫外線対策を、是非今日から始めましょう。

◆ 美肌は毎日の積み重ね