

# 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ください。

## 年間を通して

### UVカットを習慣に

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、お肌にとっては有害です。



外線を防ぎ、まめに塗り直しをする事が大切です。

## 初夏の紫外線対策で 肌年齢に差が出る

初夏の日差しが気持ち良い今頃は、真夏の様なジリジリと肌を焼く強い紫外線を感じる事はありません。

これは、強い日差しに多く含まれ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。

無防備なお肌は時間が経つ毎に、対策したお肌とは差が出てきますから、きちんと紫外線対策してお肌の老化を防ぎましょう。

お健やかな素肌を守るため、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

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きものは、お肌の負担も大きくなってしまいますから、お肌のためには数値の大きくないもので生活紫

# 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っ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よう。

### ◆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よう。



おしえてホホバ君!



Q SPFの数が高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高くて、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ために塗り直す事が大切です。



SPF?  
PA?



◆SPFとPAとは？

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とは、お肌を黒くする紫外線B波を防ぐ指標で、お肌を老化させる紫外線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、毎日のお手入れをこまめにする事の方が大切です。

◆美肌は毎日の積み重ね

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。