

# 癒し & キレイ Cafe

**GRACE** 発行: エステティックサロン グレース  
 宮崎県延岡市若葉町2-1120-161 tel.0982-26-2561  
 日曜・月曜・祝日定休(研修などで不定期にお休みがあります)  
 E-mail info@beauty-grace.jp  
 URL http://www.beauty-grace.jp

**営業時間**  
 10:00 ~ 18:00  
 (最終受付 17:00)  
 \*時間外のご予約に  
 ついてはご相談下さい

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

tomomi's beauty column

## 智美先生のビューティーコラム



オーナー  
山本 智美

### 紫外線対策で肌トラブルを防ぐ!

徐々に紫外線が気になる季節になりましたね。実は、老化の原因には紫外線が大きく影響しています。1年を通して降り注いでいる紫外線ですが、これからの季節は特に意識することが大切です。「紫外線」とは何かを知り、事前に対策をすることで肌トラブルを防ぎましょう。

紫外線対策は  
 美白肌への第一歩!  
 まずは出来ることから  
 初めてみよう♪



### Topic 1 紫外線の種類

#### UV-A

シワ たるみ

波長が1番長く、肌の真皮に影響を与える。4~9月まで強い時期が続き、冬になっても半分程度にしか下がらないため、年間を通して注意が必要。

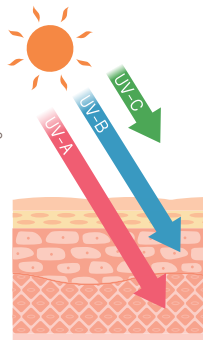
#### UV-B

シミ 乾燥 炎症

肌の表皮や眼に影響を及ぼす。5~8月まで強い時期が続き、日焼けによる色素トラブルや皮膚ガン、白内障の原因にも。

#### UV-C

大気層(オゾン層)で吸収され、地表には届かない。



### Topic 2 紫外線によるトラブル

紫外線を浴びてから

数時間~24時間後

赤み ヒリヒリ 痒み

#### サンバーン

紫外線を浴びた数時間後に日焼けで肌が赤くなること。



3日以内

黒くなる 乾燥

#### サンタン

サンバーンにより赤くなった後、数日後に日焼けで肌が黒くなること。



数週間~数ヶ月

ターンオーバーを繰り返す、正常な肌へ



### Topic 3 紫外線から肌を守る

日本は小さな島国ですが、沖縄は北海道よりもUV-Bの量が2倍と、場所や地域によって紫外線の強さが異なります。また、晴れの日や雨の日、室内や室外でも受ける影響は異なります。あらゆる状況に対応しながら、毎日の紫外線対策を徹底しましょう。

#### 日焼け止めの選び方

for UV-B

#### SPF 値

Sun Protection Factor

UV-Bから肌を守る時間の長さを表す数値。

ドクターリセラでは、紫外線対策を重視しているためSPF1を約10分として捉えています。日常生活であれば、SPF 15~30の日焼け止めを使いましょう。

SPF 値	効果持続時間目安
15	約150分
25	約250分
50	約500分

for UV-A

#### PA 値

Protection grade of UVA

UV-Aから肌を守る時間の長さを表す数値。PA値は+(プラス)の数で判断します。+の数が多ほど肌を守る効果が高いと言えます。

PA 値	日焼け防止効果目安
+	2~4倍
++	4~8倍
+++	8~16倍

どんなに高い効果であっても、汗などで流れては意味がありません。こまめに塗り直したり、サングラス・帽子・日傘などを上手に活用しましょう。

### Topic 4 紫外線とビタミンD

紫外線は積極的に浴び続けるものではありませんが、100%悪者とも言えません。紫外線を浴びることで「脂溶性ビタミンDが生成される」というプラスの面もあります。ビタミンDは、カルシウムや骨の代謝に欠かせない栄養素として知られています。健康と美しさのために、手の平などで紫外線を受けるようにしましょう。

ビタミンDは  
 脂溶性ビタミンなので、  
 油と一緒に摂取すると  
 吸収が良くなります。



未来の自分のキレイのために、紫外線対策は必要不可欠です。

「まずやってみる。そして、継続する。」その行動が未来の美しさや健康に大きな差として表れるのではないのでしょうか?  
 簡単なことから一歩踏み出してみましょう♪