



3月20日は「日やけ止めの日」

360° 降り注ぐ紫外線から肌を守るために知っておきたい基本ケア

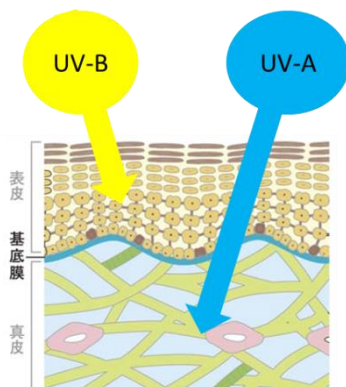
紫外線が気になる季節です。3月下旬は昼と夜の時間が同じになる春分の日を境に、日照時間が長くなり始めます。日照時間の長さ按比例して紫外線量も増えるため、早めに紫外線対策を始めることが重要です。そこで資生堂は、2014年に3月20日を「日やけ止めの日」と制定しました。今年も春を迎えるにあたり紫外線から肌を守るために、紫外線に関する基本情報や日やけ止めの正しい使い方などを解説します。

**日やけ止めの日**（3月20日の3・2・0の語呂合わせから、サ・ニー・ゼロ:Sunny Zeroの意味）

資生堂は、日照時間が長くなり始める春分の日を目安として、早めの紫外線対策を広く呼び掛けるために、一般社団法人日本記念日協会の認定を受け、2014年より3月20日を「日やけ止めの日」と制定しました。

紫外線とは

紫外線は波長の長さにより、UV-A(A紫外線)、UV-B(B紫外線)、UV-C(C紫外線)の3つに分けられます。UV-Cはオゾン層に吸収されるため、地表には届きません。地表に届く紫外線のうち、約9割がUV-Aです。



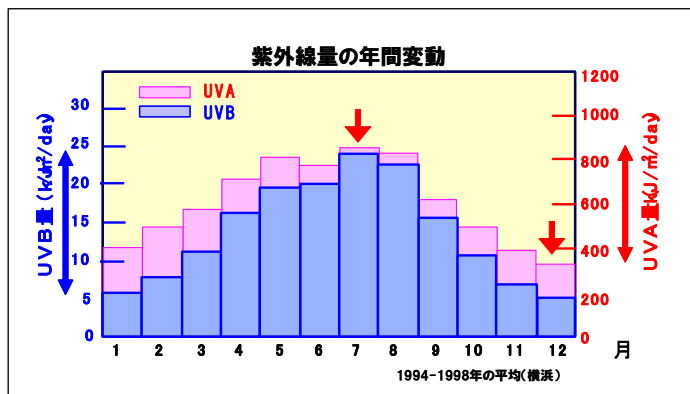
**UV-A**

肌がすぐに黒くなる一時的な黒化を引き起こします。雲や窓ガラスを通過して真皮まで到達するので、肌のハリや弾力を保つコラーゲンやエラスチンにダメージを与えます。長時間かけて肌のハリを失わせ、しわやたるみの原因になります。

**UV-B**

主に表皮にダメージを与えます。短時間で赤みや炎症を引き起こし、黒化につながります。シミやしわ、乾燥などの原因になります。

紫外線は年間を通して地上に降り注いでいます。さらに、上からだけでなく地面や水面からも反射されているので注意が必要です。紫外線を多く浴びた肌は、ハリや弾力を保つために重要なコラーゲンやエラスチンがダメージを受けてしまいます。



<環境による紫外線量の違い>

反射面	反射率
芝生	1~2 (%)
コンクリート	5~6
乾燥した砂	15~20
水面	10~100
雪	80~95

## 日やけ止めの表示について

日やけ止めに表示されている「SPF」と「PA」は、化粧品の紫外線防止効果を示すものです。



### SPF

UV-Bを防ぐ効果を表す数値でSun Protection Factorの略です。SPF数値が高いほどUV-Bの影響から肌を守る効果が高く、日本では50が最大です。日本化粧品工業連合会の「SPF測定法基準」に基づき、SPFが50より有意に高い商品については「SPF50+」と表示されています。

### PA

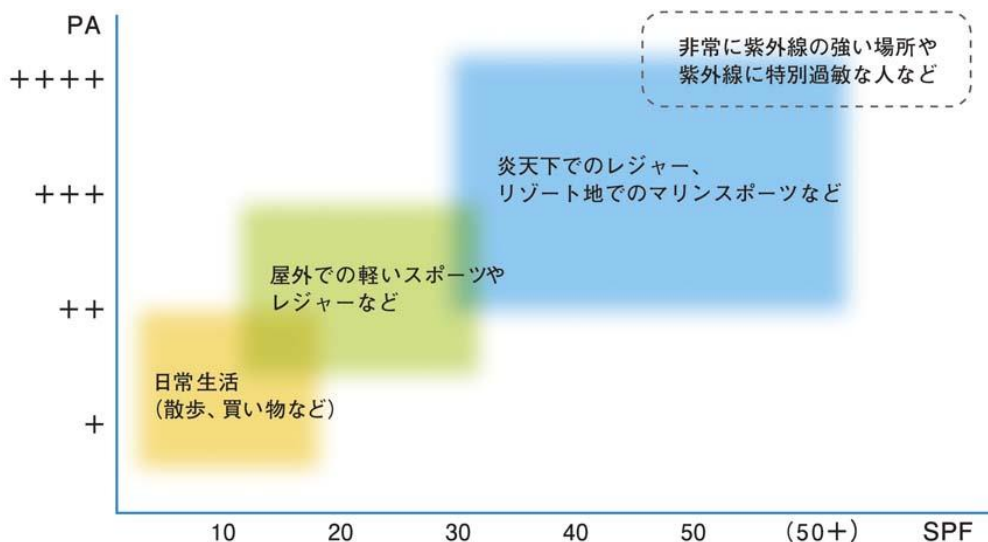
UV-Aを防ぐ効果を表す目安でProtection Grade of UV-Aの略です。効果の度合いは「+」の数で表示されています。「+」の数が多いほどUV-Aの影響から肌を守る効果が高く、2012年までは基準で3段階の「+」で表示されていましたが、2013年1月より4段階の「+」まで認められることになりました。

※国によってUV-A、UV-Bの防御効果を表す表記の仕方が異なります。

## 日やけ止めの選び方



生活シーンに合わせ、天候や外にいる時間の長さ、汗をかいたり水浴したりするかどうかなどに応じて適切な日やけ止めを選びましょう。特に真夏に炎天下で長時間スポーツをする場合には、「SPF50+」「PA++++」で耐水性のあるものがおすすめです。

### 生活シーンに合わせた日やけ止め用化粧品の選び方



## 日やけ止めのつけ方

紫外線から肌を守るためには正しく日やけ止めを使うことが重要です。

<p><b>顔</b></p>  <p>手のひらに適量をと り、顔の5カ所(両ほ お、額、鼻、あご)に 少しずつ置きます。</p> <p>顔のすみずみま で丁寧になじま せた後、もう一度 同量を取り、同じ 方法で重ねづけ します。</p> <p>首は、手のひら に適量を取り、数 カ所にのせ、軽く 広げてからなじ ませます。さらに 最後に下から上 に向かってなじま せます。</p>	<p><b>からだ</b></p>  <p>容器から直接肌の上 に線状にとりま す。</p> <p>手のひら全体を肌 にフィットさせて、大 きく円を描くよう にやさしく広げな がらなじませま す。少量ずつ足 したり、一度に多 量につけず、塗 りムラや塗り残 しがないように ていねいにな じませましょう。</p>
--	--

### ■こまめにつけ直すことが大切

日やけ止めの効果を保つためには、2~3 時間置きにつけ直すことをお勧めします。特に汗をかいた後も汗拭きシートやタオルなどで汗を拭いた後は、忘れずにつけ直しましょう。便利なスプレータイプの日やけ止めはさっとつけ直すことが出来るのでお勧めです。

### ■塗り残しがちな部分も忘れずに

髪の毛の生え際、眉間、フェースライン、首や首のうしろ、耳や耳のうしろ、小鼻のわき、からだのわきや側面、サンダルなどを履いている時の足の甲も忘れずに塗りましょう。

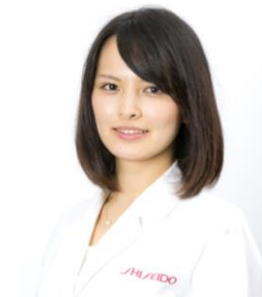
### ■その他の紫外線対策グッズ

つばのある帽子、サングラス、手袋、日傘などを併用することも効果的です。洋服も濃い色で厚手のものほど紫外線を効果的に防いでくれます。普段からしっかりと紫外線対策を心がけ、美しい肌を守りましょう。



便利な  
スプレータイプ

## NEW!! 解説はこの人!



資生堂リサーチセンター サンケア製品開発グループ

渡辺百合香(わたなべゆりか) 研究員

日やけ止めの日を境に紫外線量が一段と増えます。また、気温の上昇とともにレジャーなど外にでる機会も増えるので、日やけ止めを正しく使ってしっかり肌を守り、将来のシミやしわを防ぎましょう。

ムラやけせずに手軽につけ直しができる サラサラ透明UVスプレー【数量限定品】	
 <p>アネッサ パーフェクトエッセンス UVスプレー SPF50+・PA++++ 70g (日やけ止めスプレー)</p>	<p>紫外線を防御する新技術「透明 360° ムラやけブロック技術」を採用。肌表面の凹凸に均一に広がり、あらゆる角度からの紫外線をブロックします。スプレータイプなので手軽につけ直しができ、メイクの上※1・髪にも使えます。</p> <p>※1 顔に使用する場合は、<u>直接の噴射はさけ、一度手のひらに出してから少量ずつなじませてください。</u>メイクの上からお使いになる場合も同様にお使いください。メイクがよれないようにご注意ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■サラサラ透明で白くならず伸びます。</li> <li>■ウォータープルーフタイプ</li> <li>■洗淨料・せっけん・シャンプーで落とせます。</li> </ul>
とろける高保湿ジュレでスキンケア 美容液のサンスクリーン	
 <p>アネッサ パーフェクトエッセンス サンスクリーン A+N SPF50+・PA++++ 60g 25g (日やけ止め美容液)</p>	<p>美容液のうるおいのある日やけ止めです。ブルガリアンローズG(ローズ水・グリセリン&lt;保湿&gt;)、ヒアルロン酸(保湿)、アクアインプール(角層うるおい導入成分)配合。肌にうるおいを与えて、乾燥などの紫外線ダメージをケア。みずみずしいジュレで美肌効果。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■美容液のうるおいで肌負担のない軽い感触。</li> <li>■ウォータープルーフタイプ</li> <li>■化粧下地としても使えます。</li> <li>■洗淨料・せっけん・シャンプーで落とせます。</li> </ul>
スツとなじんで、サラサラ。 汗・皮脂・水に強いサンスクリーン	
 <p>アネッサ パーフェクト UV サンスクリーン A+N SPF50+・PA++++ 60mL、25mL (日やけ止め用乳液)</p>	<p>過酷な紫外線をブロックする日やけ止めです。汗・皮脂に強いスーパーウォータープルーフなのにつけ心地は軽く、サラサラとした肌が持続。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■汗や水に抜群※2に強く、何度つけなおしても肌に軽くのびます。</li> </ul> <p><b>耐水テスト済み</b></p> <p>米国 FDA 試験法に則った「80 分間にわたる水浴テスト(耐水テスト)」を実施し、汗・皮脂に強く高い日やけ止め効果が維持することを確認しています。</p> <p>※2 資生堂アネッサ内比較</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■スーパーウォータープルーフタイプ。汗・皮脂に強く、高いフィット感です。</li> <li>■化粧下地としても使えます。</li> <li>■洗淨料・せっけん・シャンプーで落とせます。</li> </ul>
ハリを守りシミを防ぐ、 エイジングケア*1と美白*2のサンスクリーン	
 <p>アネッサ 美白UVプロテクターA+ (医薬部外品) SPF50+・PA++++ 60mL (日やけ止め用乳液)</p>	<p>美白有効成分を配合し、ハリつやを保つ日やけ止めです。大人の肌の未来を考えた、エイジングケア*1 と美白*2 の効果。いつものせっけんでスルリと簡単に落とすことができます。</p> <p>*1 年齢に応じたうるおいケアのこと *2 美白とは、メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐことです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■なめらかに伸びるみずみずしいミルクージェルタイプ</li> <li>■化粧下地としても使えます。</li> <li>■洗淨料・せっけん・シャンプーで落とせます。</li> </ul>