

☀️紫外線対策 日焼け止め☀️

日差しが気になる季節。いざ日焼け止めがほしいと思うと種類が多いし何がいいか迷ってしまいますよね。日焼け止めについて押さえておくべきポイントをまとめました☆

HNDS HP 参照

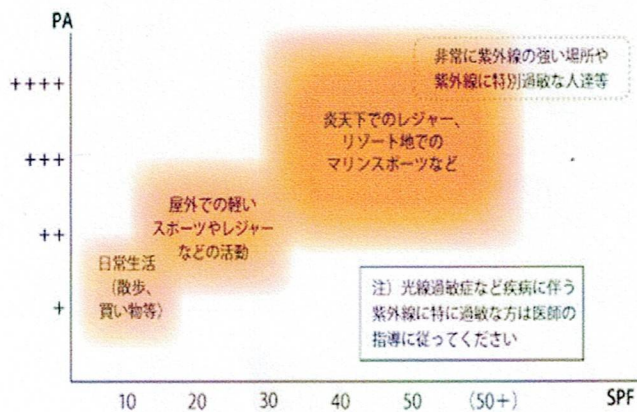
●使用する部位で選ぶ

顔用…顔用の日焼け止めは、保湿や美容成分などのスキンケア要素を含んだもの、肌を整える化粧下地の役割を持ったものなどあります。また、顔は身体に比べてデリケートな部分なので、より刺激が少なく、洗顔時に負担が少なく落とせる日焼け止めを選ぶといいでしょう

身体用…基本的に顔に使える日焼け止めは、身体にも使えます。ただ、広範囲でも塗りやすいように伸びが良くムラなく塗れる日焼け止めを選ぶのがおすすめです。また汗をかくことが多いシーンでは、耐水性のあるタイプを選びましょう

●使用目的によって SPF・PA 値を選ぶ

生活シーンに合わせた紫外線防止化粧品の選び方



日本化粧品工業連合会 編『紫外線防止化粧品の効果と紫外線防止効果』より

SPF とは？

肌を赤くしたり、シミやそばかすの原因になったりする【紫外線B波】を予防する値です。SPFの数値は、日焼け(肌を赤くする日焼け)を起こすまでの時間を何倍に伸ばせるかの目安となります。

PA とは？

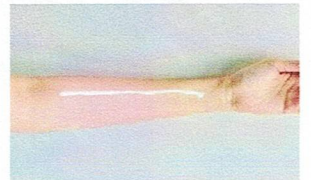
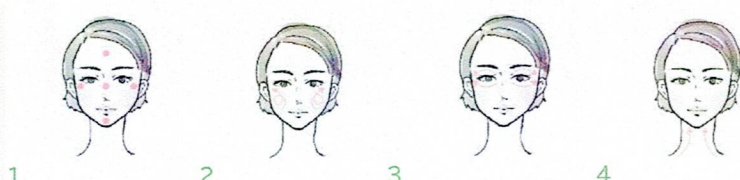
肌の奥に届いてしわやたるみの原因になる【紫外線A波】を防止する効果を示したものです。PAは+で表記され、+の数が多いほど紫外線A波を防ぐ効果が高くなります。ただし、紫外線を防ぐ効果が高いと肌への負担も大きくなるので、高ければ高いほどよいということではありません。ご自身の肌と目的にあった日焼け止めを選びましょう。

●日焼け止めの正しい塗り方

《顔、首》 クリーム状にできるタイプはパール2粒分、液状にできるタイプは1円玉2枚分を手のひらにとります。

1. 顔の左右の頬、額、顎、鼻の5カ所に適量おきます。
2. 指全体を使って大きく円を描くように頬をなじませてから額、鼻筋、顎の順で塗りこみます。
3. 目元も目頭から目じりに向かってなじませます。全体を均一に塗った後、もう一度重ねづけて塗りましょう。目元の皮膚は薄くデリケートなのでこのひと手間が肝心です。
4. 首には適量を軽くのせて、下から上の方へなじませれば完了です。

《腕、足》 容器から直接、腕や足の表と裏に1本ずつ線状につけてから、手のひらで大きく円を描くようにムラなく塗っていくと均一に広がります。



★日常生活や日焼け対策として使うなら SPF や PA の値だけでなく、2～3時間おきに塗りなおすことも大切です！

★前年に開封した日焼け止めは、中身が変質している可能性があるため、シーズンごとに買い替えるのがオススメです！

ついつい首は塗るの忘 れやうです。最近スプレ イタイプを使っています。①	炎天下でテニスやって いるのでUVケアは必須 汗で流れるので注意。②	顔ばかり気にして首を 塗っていませんでした。③	腕や足も気を付け たいと思います。A.Y.	塗りなおすことはあま りないので外出時は 気をつけています。H.N.	今年はPA指数を 重視して購入しました！④
朝塗りが習慣になって しっかり塗りやすくなりました。⑤	年齢とともにシミが 気になっていて、 改めて気を付けています。⑥		スプレータイプが便利 です！頭皮にも塗るの にしています。⑦	顔だけでなく身体も 塗りたくってみたい と思います。⑧	昨日PA50+ 2つゲット！⑨