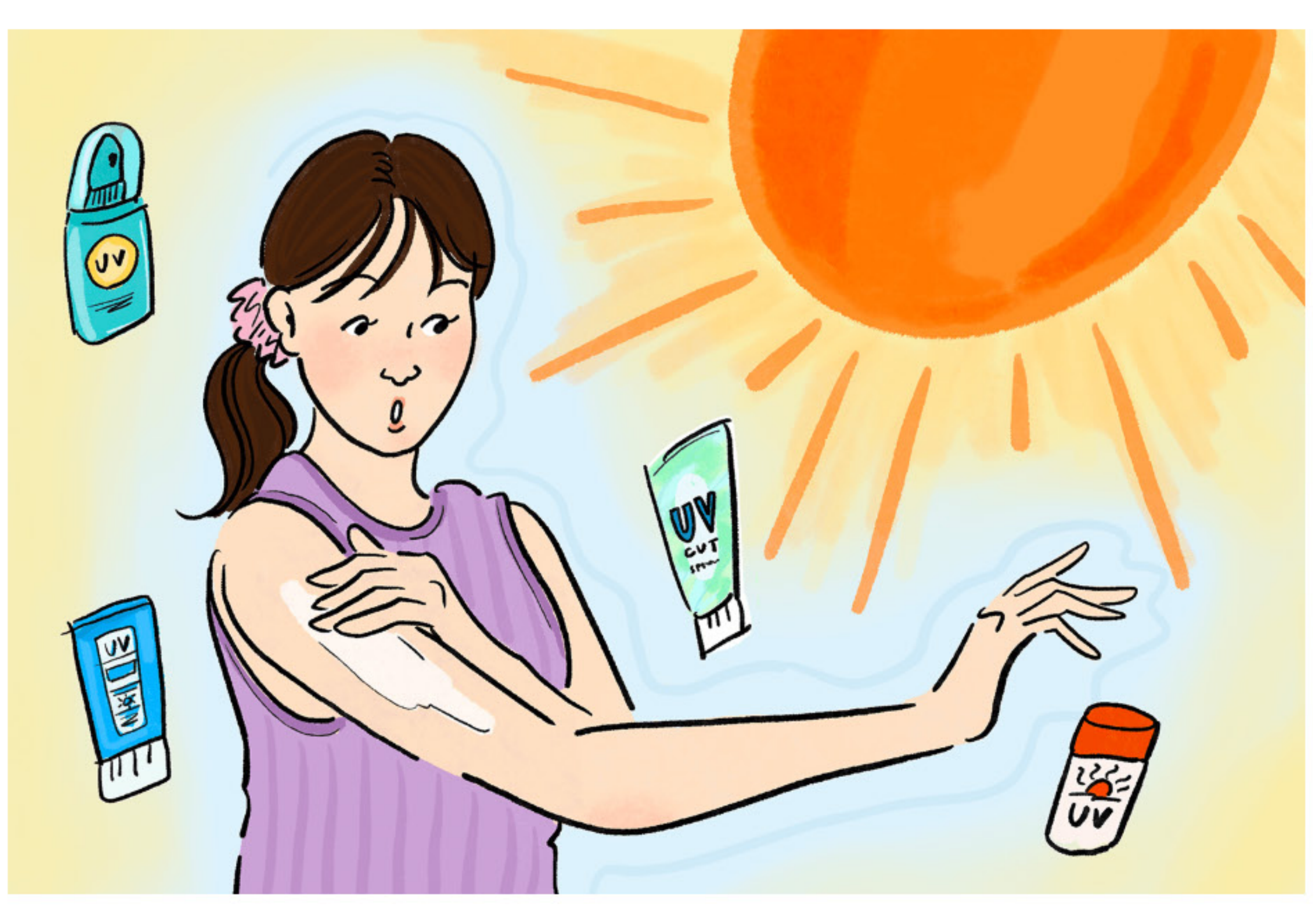
positive MIND-SET “きもち”をたかめる。
＜連載＞

# 未来の清潔感にもつながる 正しいUVケアを知ろう

取材・文／金城和子　イラスト／蔵元あかり



強い日差しが容赦なく降り注ぐこの時季、きちんとUVケアできていますか？ 日焼け止めを塗って紫外線対策はしているものの、今のケア方法がベストなのか心配…と感じている人も多いのでは？ そこで今回は、正しい日焼け止めの塗り方や自分に合った日焼け止めの選び方を、皮膚科専門医の小林智子先生に教えていただきます。日焼け止めについての正しい知識を知り、紫外線対策を万全にして夏を乗り切りましょう。

## なぜUVケアは大切なの？ 紫外線が及ぼす影響とは

「紫外線＝肌にダメージを与えるもの」というのはよく知られていますが、具体的にどんなダメージを及ぼすのでしょうか？

「ニキビをはじめとする皮膚疾患の悪化や老化など、さまざまな影響があります。中でも身近なのは、シミやたるみによるお肌の老化ですね。紫外線を浴びるとお肌を守るメラニンという色素が生成されますが、それがシミの原因になったり、肌の奥にあるコラーゲンを分解してシワやたるみにもつながります。若い頃は肌のターンオーバー（古い肌が剥がれ、新しい肌に生まれ変わる仕組み）によってメラニンが適切に排泄されますが、歳を重ねるごとにそのリズムが衰え、うまく排泄されなくなるんですよ。そうした肌トラブルを最小限にするためにも、日頃から日焼け止めを塗ってUVケアをすることが大切です」

皮膚科専門医・医学博士の小林智子先生。日本医科大学医学部卒業後、名古屋大学皮膚科に入局し、同大学大学院博士課程修了。アンチエイジングなど、長きにわたって肌についての研究を行ってきた。今年6月には愛知県名古屋市に『こばとも皮膚科』を開院。

「紫外線には肌の深い層まで届くUV-A、肌表面に影響を及ぼすUV-Bがあります。UV-Aは一年中降り注いでいますし、UV-Bの量も5月になると真夏に近いレベルまで急上昇します。そのため1年を通して、きちんとUVケアをしていくのが理想的。室内で過ごす時間が長くても、波長が長いUV-Aは窓ガラスを通過するため、屋外にいるときと同じくらい紫外線の影響を受けるんです。 たとえばドライブスルー店舗で勤務している人も、状況としてはほぼ外にいるのと変わらないと考えてよいでしょう。油断せずに正しいケア方法を知って、しっかりと紫外線対策をしていきましょう！」

## ジェル・スプレー・パウダーなど 日焼け止めの種類と選び方

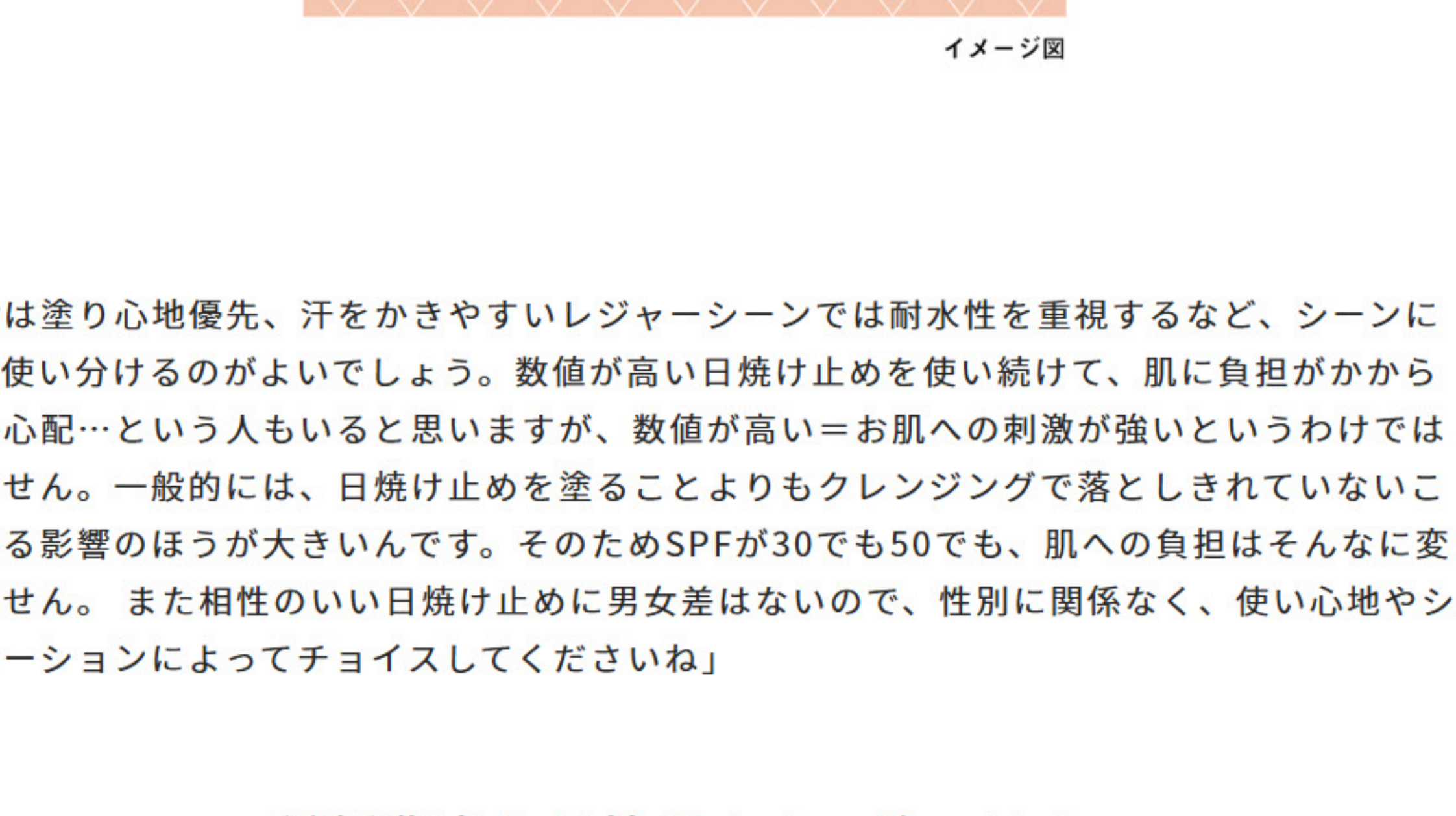
一口に日焼け止めと言っても、ジェルやスプレーなどさまざまな種類があります。自分に合った日焼け止めはどのように選べばいいか、それぞれのメリット・デメリットともに教えていただきました。

「日焼け止めはSPFとPAの値、そして使うシチュエーションの2つを基準に選んでください。まずは、日焼け止めに表示されているSPF＆PAという値について解説しますね」

### SPFとPAとは？

**SPF…** シミの原因となるUV-Bを防ぐ効果を表す指標。数字で表記されており、最大値はSPF50。

**PA…** コラーゲンの分解を促し、シワやたるみの原因となるUV-Aを防ぐ効果を「+」の数で表す。最大値はPA＋＋＋＋。


UV-A
紫外線A波
UV-B
紫外線B波
角質
表皮
真皮
肌の奥まで届き、シワやたるみの原因に
肌表面に炎症を起こしシミ・ソバカスの原因に

イメージ図

「普段は塗り心地優先、汗をかきやすいレジャーシーンでは耐水性を重視するなど、シーンによって使い分けるのがよいでしょう。数値が高い日焼け止めを使い続けて、肌に負担がかからないか心配…という人もいると思いますが、数値が高い＝お肌への刺激が強いというわけではありません。一般的には、日焼け止めを塗ることよりもクレンジングで落としきれていないことによる影響のほうが大きいんです。そのためSPFが30でも50でも、肌への負担はそんなに変わりません。 また相性のいい日焼け止めに男女差はないので、性別に関係なく、使い心地やシチュエーションによってチョイスしてくださいね」

### 種類豊富な日焼け止めの違いは？

続いては、種類ごとの特徴やおすすめの使い方を教えていただきました。

**ジェルタイプ…**
肌なじみのいいジェルタイプは、塗り心地のよさが一番の魅力。
「伸びもよく白浮きしないため、愛用している人も多いですよね。ただジェルは水を主な成分とするウォーターベースのため、汗で落ちやすいのが難点。汗をかきにくいシーンや秋冬などに活用してください」

**スプレータイプ…**
見逃しやすい頭皮の日焼け対策には、手軽なスプレータイプが◎。 「便利に見えるスプレータイプですが、実は規定量をムラなく塗るのが難しいんです。落ちやすいというデメリットもあるので、頭皮用か、そのほかの部位や顔に使用する場合は重ね塗り用として使うのがおすすめです」

**パウダータイプ…**
こちらも、塗り直しや重ね塗りに。 「スプレータイプと同様、十分な量をムラなく塗るのが難しいので、メイク直し用に持っておくと安心な日焼け止めです」

**オイルベース…**
クリームタイプやリキッドタイプが主流。ウォーターベースとは異なり、落ちにくさが最大のメリットなので、アウトドアシーンなどで使うのに適しています。 「ジェルタイプより、少々塗り心地の悪さを感じるかもしれませんが、油分が主体で作られているため、汗などの水分をしっかりはじいてくれるのがいいところ」

「女性はメイクをすることも多いと思いますが、塗る順番も気になりますよね。スキンケアのあとに日焼け止め、その上からメイク下地やファンデーションを重ねましょう。ちなみにSPF表示のあるメイク下地は、基本的に効果は日焼け止めと同じ。ですがメイク下地だと、厚塗りを避けるあまりにSPFの効果が期待できる規定量を塗りきれていないことが多いんです。そのためSPF表示のあるメイク下地であっても、日焼け止めの上から重ねるほうが万全です。
また、目的によって異なる日焼け止めを併用するのもOK。オイルベースの日焼け止めに紫外線カット効果のあるトーンアップ下地を重ねて、テカってきたらパウダータイプを重ねる…などなど、自身に合った使い分けをしてください」

美容成分入りをはじめとする、多機能な日焼け止めも気になるところ。中でも注目したい成分は、抗酸化成分とトラネキサム酸だそう。

「ビタミンAやビタミンCなどの抗酸化成分は、紫外線によって作られる活性酸素を抑えてくれる働きがあります。活性酸素は加齢を促すため、アンチエイジングの観点からもチェックしておきたいポイントですね。加えてトラネキサム酸も、紫外線による肌の炎症を防ぐため、入っているとなおよいでしょう。
ただどちらもサプリや基礎化粧品でも取り入れることができるので、日焼け止めを選ぶときに優先する必要はありません。日焼け止めは一年中使うものですから、やはり塗り心地などの好みが重要。シチュエーションによって使い分けは必要ですが、心地よく使い続けられるかという視点で選ぶのがベストかと思います。

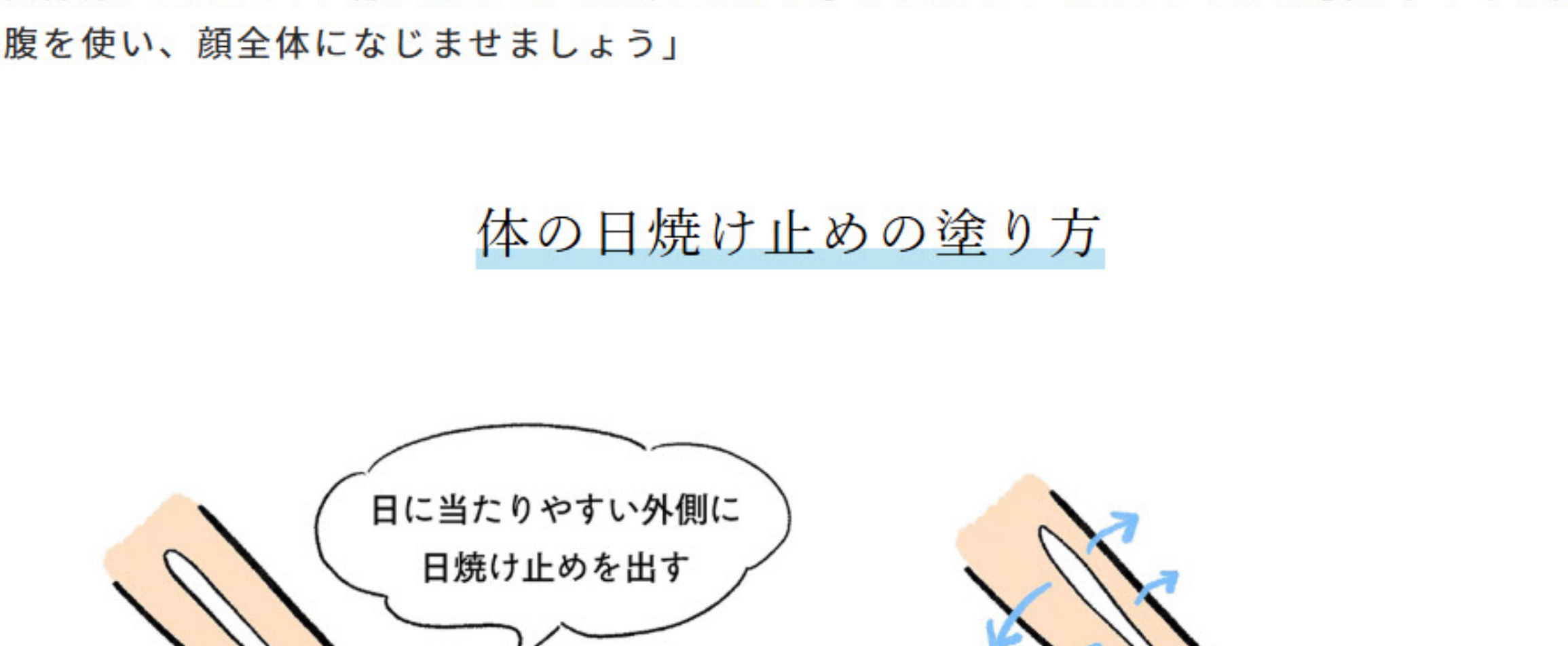
いろいろなタイプを使い分けていると日焼け止めが余ることもありますが、冷所保管できていれば翌年も使って大丈夫。車の中など高温多湿な場所に長期間置きっぱなしにしていたものは、劣化が避けられないのでNGです」

## 日焼け止めの正しい 塗り方をレクチャー！

「いくらSPFやPA値が高い日焼け止めでも、規定の量をムラなく塗れていないと意味がない」と小林先生。

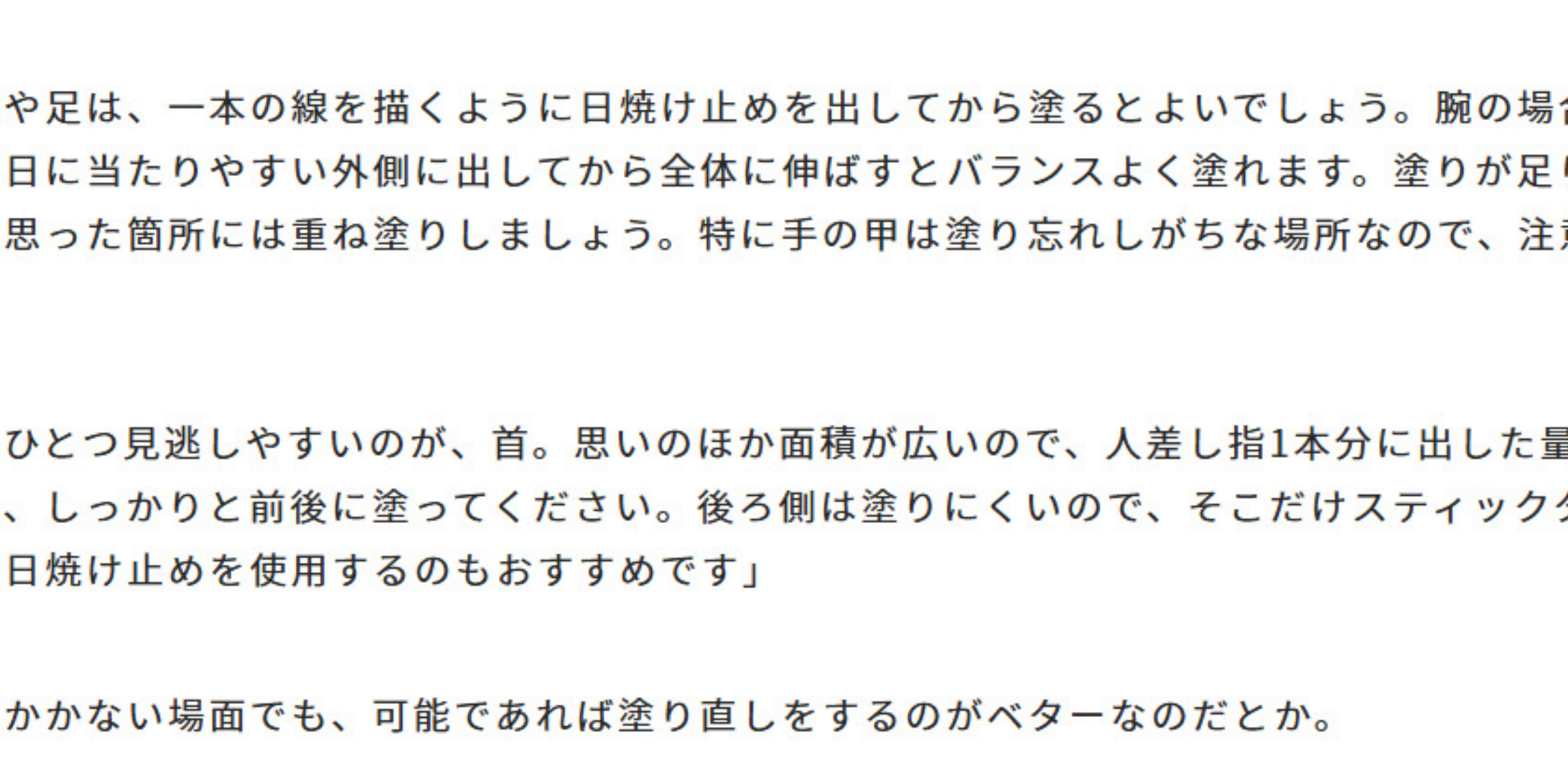
「表示されているSPFやPA値の効果を発揮するためには、どんなタイプの日焼け止めでも1平方センチメートルあたり2ミリグラムという規定量をムラなく塗れていることが大前提。少量しか塗れていないと、ほとんど効果が期待できないと言っても過言ではありません。顔に塗る場合、ジェルタイプなら、だいたい人差し指と中指の腹にすーっと線を描くように出したくらい。出してみると想像よりも多く感じると思いますが、この量が適正です。それを踏まえて、塗り方をマスターしてくださいね」

### 顔の日焼け止めの塗り方


目安は指２本分
UV
顔の５箇所に点置きし外側に塗り広げる
顔全体に馴染ませる

「まずは塗る量を把握するために、手の甲や指に日焼け止めを出します。それから両頬、鼻、額、あごの5箇所に点置きして、外側に塗り広げていきます。注意していただきたいのは、鼻の凹凸部分。塗りにくい部位なので、意識しながら丁寧に塗ってくださいね。最後は手の平や指の腹を使い、顔全体になじませましょう」

### 体の日焼け止めの塗り方


日に当たりやすい外側に日焼け止めを出す
UV
手の甲も忘れずに！

「腕や足は、一本の線を描くように日焼け止めを出してから塗るとよいでしょう。腕の場合は、日に当たりやすい外側に出してから全体に伸ばすとバランスよく塗れます。塗りが足りないと思った箇所には重ね塗りしましょう。特に手の甲は塗り忘れしがちな場所なので、注意して。

もうひとつ見逃しやすいのが、首。思いのほか面積が広いので、人差し指1本分に出した量を目安に、しっかりと前後に塗ってください。後ろ側は塗りにくいので、そこだけスティックタイプの日焼け止めを使用するのもおすすめです」

汗をかかない場面でも、可能であれば塗り直しをするのがベターなのだとか。

「紫外線をカットする成分（紫外線吸収剤）は紫外線を浴びるうちに効果が弱まっていくため、夏に屋外へ出る場合などは日中に1度は塗り直しを。室内にいてそんなに汗をかかない場合は、メイク直しのついでにパウダータイプやスプレータイプを重ねる程度でOKです」

紫外線から肌を守ってくれる日焼け止めですが、肌に負担をかけないためにはしっかりとオフするのも重要だと言います。

「最近では“石鹸で落とせる”というウォーターベースの日焼け止めも見かけますが、そうしたタイプの製品も多少の油分を含んでいるため、個人的にはどんなタイプの日焼け止めでも、きちんとクレンジングを使って落としたほうがよいと感じます。日焼け止めの油分が肌に残ると、それが酸化して毛穴の開きなどの肌トラブルを招いてしまいます。落とすときは、顔も体も洗浄力の高いクレンジングオイルがおすすめ。お子さまや肌が弱い人なら、ベビーオイルをなじませてから洗顔するのがよいでしょう」

## 将来への投資になる 男女共に気をつけたいUVケア

アンチエイジングや美肌は一日にしてならず。コツコツUVケアを続けてこそ、より健康的なお肌を保つことができるものです。

「日焼け止めによる肌への効果は、すぐに実感できるものではありません。でも40代に突入すると、UV対策をしてきた人とそうでない人とで、肌質や見た目の清潔感にぐっと差が出ます。特に男性は毎日塗る人が少ないと思うので、歯磨きのように朝のルーティンに組み込んでいただくと、自然と習慣づけられるはず。UV対策は、将来への投資です。未来の健やかな肌のために、頑張って続けていきましょう」

INFORMATION

**小林智子**
皮膚科専門医・医学博士。日本医科大学医学部卒業後、名古屋大学皮膚科に入局し、同大学大学院博士課程修了。その後アメリカのノースウエスタン大学で皮膚科の臨床研究に従事。帰国後は同志社大学アンチエイジングセンターで糖化と肌について研究を行う。『すっぴん肌が好きになる 肌トラブル大全』（WAVE出版）など著書も多数。
URL／https://www.instagram.com/kobayashi.t_derm/