

☀️ UVケアして ☀️

※UVケア※
パーフェクトガイド

キレイで健康な私でいよう！

UVケアは夏にだけ・・・なんて油断していませんか？紫外線は美肌の大敵。そのうえ、健康への影響も心配されています。キレイなお肌と健康な未来のために、続けなきゃ、UVケア♡

日々の紫外線状況をCHECKしよう！

紫外線が人体に及ぼす影響の度合いを示した世界共通の指標を「UVインデックス」といいます。気象庁ではこれを用いて「全国紫外線情報(<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>)」を公表しています。

UVインデックス	紫外線の強さ	メンテナンス・対策
1~2	弱い	安心して戸外で過ごせます。
3~5	中程度	日中はできるだけ日陰を利用しよう。できるだけ、長袖シャツ、日焼け止めクリーム、帽子を利用しよう。
6~7	強い	日中の外出はできるだけ控えよう。必ず、長袖シャツ、日焼け止めクリーム、帽子を利用しよう。
8~10	非常に強い	日中の外出はできるだけ控えよう。必ず、長袖シャツ、日焼け止めクリーム、帽子を利用しよう。
11+	極端に強い	日中の外出はできるだけ控えよう。必ず、長袖シャツ、日焼け止めクリーム、帽子を利用しよう。

WHO : Global solar UV index-A practical guide 2002

UVケア 基本の「き」!!

基本 その1
日焼け止めを塗ろう!!



最近では日焼け止めもクリームタイプのほか、リキッド状やスプレー状など様々。使用部位や目的などに合わせてセレクトしよう。日焼け止めは時間がたつと、汗や皮脂などによって落ちてしまうので、数時間おきに塗り直す効果的。

基本 その2
紫外線の強い時間帯のひと工夫



紫外線量は1日のうちで9時~16時が強く、正午前後がピーク。この時間帯は屋内で過ごすか、外出するならUVケアを万全に！日焼け止めや日傘、帽子のほか日陰を歩くなどの工夫も大切。日陰は日向の50%以下、屋内は屋外の10%以下の紫外線量といわれています。

基本 その3
身につけるものに気をつけよう



肌の露出を避け、しっかりした織目の生地の長袖や襟付きのシャツなどで肌を守ろう。素材は木綿やポリエステル・木綿混紡で決まり！洋服の色は、白や淡い色は紫外線を通しやすいので、紫外線カットには濃い色がおススメ。もちろん日傘や帽子は必須！目を紫外線から守るためにはUVカット効果のあるサングラスやメガネを。

基本 その4
体の中からもUVカット



紫外線による肌の老化防止のためには、人参やレバーなどに含まれるビタミンA、ブロッコリーやイチゴなどに含まれるビタミンC、玄米やひまわり油などに含まれるビタミンE、サバやイワシに含まれるEPAなどを積極的に摂ろう。肌の再生のためには十分な睡眠も不可欠ですよ。

それ自体が紫外線を吸収する「紫外線吸収剤」配合の日焼け止めよりも、肌の上で紫外線を乱反射させる「紫外線散乱剤」配合の方が、肌への負担が少ないよ。選ぶ時の参考にしなね♪



うれし恥ずかし♪

ムダ毛ケア <Q&A>

夏が過ぎ、露出が減って少し油断してきているのでは？ふとした時にうっかり見えてしまうかも！油断しがちな時期にぴったり♪ムダ毛の素朴な疑問にお答えしちゃいます。いつもしっかりケアの皆さんも、サボっちゃいがちな“ずばらさん”も、さあ致しましょう！ムダ毛ケア～☆



Q 簡単でお肌にやさしいムダ毛ケアのコツを教えてください！



A カミソリの場合は、力を入れて剃らないことと、同じところを何往復もしないことが肌を傷めないコツ！専用のシェービングクリームや乳液などを肌に塗ってから毛の流れにそって剃ると肌への負担も少なくすみます。毛は濡れると柔らかくなるので、剃る前に濡らすこと。除毛剤を使う場合は使用前に必ずパッチテスト(※)を。除毛剤は低刺激の石鹸などで優しく洗い流そう。



除毛剤は刺激の強いアルカリ性なので、肌の弱い方やアレルギーのある方は注意！他の方法でケアしよう♪



※ パッチテスト：除毛剤を広い範囲に塗る前に皮膚の柔らかい部分にごく少量塗り、5分ほどおいてから肌の状態をチェック。赤くなったりかゆくなったら、使用は中止しよう。

Q ムダ毛ケア後のお手入れの方法は？

A ケア後は乾燥を防ぐため乳液やクリームなどでお手入れを。ただし、開いた毛穴に殺菌が入るのを避けるため、ケア後すぐに塗らないこと。毛穴を閉じさせるために冷たいタオルなどで冷やしてから、たっぷり保湿がおススメです。



時間をおいてたっぷり保湿♪

Q カミソリでケア後、毛が濃くなったような気がします。

A カミソリや電気シェーバーなどで処理すると切った毛の断面が大きく見えるので、太く濃くなったように感じますが、実はそう見えるだけで実際に太くなったり濃くなったりしたわけではありません。ご安心を！



OK!

毛が太くなることはないよ♪

Q 脇の毛は毛抜きで抜いています。ケア後、脇は真っ赤毛穴もプツプツ…「抜く」のは肌に悪いの？

A 脇は肌の弾力がなく、毛の生えている方向もバラバラ。毛の流れに関係なく「引っ張って抜く」を繰り返すと毛穴は盛り上がり、プツプツ鳥肌状に。炎症や化膿を引き起こしたり、毛の成長よりも肌の再生が早くて毛が肌に埋もれたままになる埋没毛など、トラブルの原因にも。ムダ毛ケアはどんな方法でも肌には負担ですが、「抜く」のは「剃る」よりも肌の“ダメージ大”と言えるでしょう。



Q ムダ毛ケアを避けた方がいいのはどんなとき？

A 肌に異常がある場合は行わないこと。また、日焼けすると免疫機能が落ちて感染しやすくなるので、その前後はNG。女性は生理前や生理中はホルモンバランスが崩れ、肌の状態も不安定になりがち。ムダ毛ケアは避けた方がGOOD！

日焼け前後はNG!

