

きれいなNote  
Lesson 8  
紫外線対策

光老化から肌を守るのは  
ぬかりない毎日のUVケア！

日差しがぐんぐん強まるこれからの季節は、紫外線対策にいつも以上の気配りが必要です。「4～9月は紫外線照射量が年間を通して最も多くなる時期。一日の中では正午前後2時間がピークですが、日の入り前の西日にも注意です。肌に表示されるエイジングの8割が、紫外線による光老化。時間帯に関係なく、気をつけてほしいですね」と、ゆみこ皮膚科クリニックの武田裕美子先生。朝のゴミ出しや、洗濯物を取り込むといった、ちよっとした時間もあるかもしれません！

「紫外線にはUV-A波、B波、C波があり、肌に影響を及ぼすのが、A波とB波です。日焼けによる赤みはB波の仕業。主に表皮に影響し、短時間で炎症を起こします。そして肌の老化を早めるのが、A波。角質層の奥深くまで届いて細胞を破壊し、ゆつくりとダメージを与えて、シワやたるみの原因に。A波は窓ガラスも通り抜けるので、家の中においても油断は禁物。曇り空や雨の日でも要注意です」。皮膚を動かしてできる表情シワと違い、紫外線によるシワはちりめんじわが重なって不規則な方向にできるため目立ちます。いちばんの対策は日ごころのUVケア。10年後の肌の

シミ、シワを増やさない。

この季節、気になる！紫外線対策。

外に出る機会も多くなり、紫外線が気になる季節が始まりましたね。「いつも日焼け止めをしつかり塗ってるから大丈夫！」と思っけていても、ただ塗っているだけではだめで、タイミングも必要なのです。そこで、武田裕美子先生に気になる紫外線対策について教えていただきました。



武田裕美子先生

川崎医科大学卒業後、兵庫医科大学皮膚科で治療に関わり、ゆみこ皮膚科クリニック（神戸市中央区）を開業。一般皮膚科診療とともに、女性の肌トラブルや美容面をサポートする「ゆみこクリニックサロン」も開設。「皮膚疾患はストレスや生活習慣の改善が解決の糸口になることもあります」。カウンセリングを重視した診療を心がける。  
<http://www.yumikohihuka.com>

取材・文／宮下垂紀  
撮影／藤原保之 丸子哲夫  
ヘアメイク&スタイリング／前 通明  
モデル／奈々子  
イラスト／清水みどり