



フェイシャル編 フォトスキントypes別の紫外線対策

紫外線対策の差で肌老化はここまで違う

あるアンケートによると、「紫外線対策は面倒くさいからやってない」と答えた女性がなんと30%近くいたとのこと。

しかし、紫外線対策を怠ると後に後悔する事になりかねません。下の画像は、40年間トラックの運転手をしてきた女性（当時92歳）の写真。

顔と首の違いは一目瞭然です。

この方は40年間ずっと顔に日焼け止めと保湿剤を使用していましたが、首には何も使用していなかったため、顔と首の肌老化にこれだけの差が出たというのです。



欧州皮膚科学会誌 (The European Academy of Dermatology and Venereology) に掲載

紫外線対策はかなり重要。

太陽から注ぐ光のエネルギーは人間だけではなく、他の動物や植物の生命の維持にも欠かせないものではありませんが、そのうちの約6%にあたる紫外線A波・紫外線B波・紫外線C波はお肌に大きな影響を与えてしまいます。

最も有害であると言われる紫外線C波と紫外線B波の一部は、地球を覆うオゾン層のおかげで地上まで届かずに済んでいます。

しかし、日光に含まれる有害な紫外線は、お肌を透過して皮膚細胞にダメージを与えてしまい、それが蓄積すると、この女性のように外見を大きく変えてしまうのです。

紫外線の種類とダメージの違い

紫外線の種類	紫外線 A 波	紫外線 B 波
地球への紫外線量	紫外線 B 波の 20 倍	紫外線 A 波の 1/20
傷付く場所	お肌の深部 (基底層～真皮の深部) 	お肌の表面 (表皮を透過し乳頭層部分)
紫外線暴露による症状	発赤や炎症を伴う急性症状は無い 	毛乳頭内の毛細血管中心に急性炎症あり
経過	紫外線を浴びてからしばらくして皮膚が黒化	2～6時間後に赤くなり、約24時間後に痛みのピークを迎える
予後	ダメージはすぐには分からないが10～20年後にシミ・しわとして現れる	3～8日後に状態は落ち着き、皮膚が剥離し始める
気を付ける時期	4月・5月・7月・8月・9月	7月・8月

フォトスキントypesとお手入れ方法

紫外線によるお肌へのダメージは、紫外線の量や種類だけでなく、個人個人の紫外線への感受性＝「フォトスキントypes」の違いにも関係します。

つまり、リスクの影響が一緒でも、すべての肌タイプで同じような反応が現れるわけではないということ。フォトスキントypesは、詳しくは肌の色・髪の色・日焼けの仕方などをもとに6種類に分けられますが、日本人の多くはその中の3タイプ。

タイプ	スキントypes①	スキントypes②	スキントypes③
日焼けによるお肌の様子	赤くなって黒くならない 	少し赤くなって黒くなる 	赤くならず黒くなる
シミのリスク	低い	中程度	高い
たるみのリスク	高い	中程度	低い
しわのリスク	高い	中程度	低い
皮膚がん	要注意	-	-
夏の角質変化	変化無し	やや角質が厚くなる	角質が厚くなる
将来のお肌	シミは少ないが目の下や口の周りにたるみとしわが顕著に現れる	程度は軽いがシミやしわやたるみができる	とにかくシミや肝斑が広範囲にできやすい
必須アイテム	フル装備 ◎サンスクリーン ◎UV効果のあるリップ ◎帽子 ◎日傘 ◎サングラス ◎UV加工の衣類	露出している部分中心 ◎サンスクリーン ◎UV効果のあるリップ ◎帽子 ◎日傘 ◎サングラス ◎UV加工の衣類	お顔中心 ◎サンスクリーン ◎UV効果のあるリップ ◎帽子 ◎サングラス
紫外線対策スタート時期	通年 対策が必要	春先からスタート	梅雨が明けたら必ずスタート
UVケア	SPF30/PA+++以上	SPF20/PA++以上	SPF10/PA+以上
紫外線を浴びた日のケア	内面と外面 同時の抗酸化ケア	お肌表面の鎮静と抗酸化ケア	鎮静と保湿 メラニンケア
インナーケア	ビタミンC 2000mg メラニンの生成を抑える働きや抗酸化作用 ビタミンA700µgRAE 紫外線によって発生した活性酸素を取り除いてくれる抗酸化作用 ビタミンE 50IU 日焼け後の老化に対抗 日焼け後のお肌の生まれ変わりも助ける L-システイン コラーゲンの生成 メラニン色素を体外へ排出	ビタミンC 1000mg メラニンの生成を抑える働きや抗酸化作用 ビタミンA500µgRAE 紫外線によって発生した活性酸素を取り除いてくれる抗酸化作用 ビタミンE 50IU 日焼け後の老化に対抗 日焼け後のお肌の生まれ変わりも助ける	ビタミンC 500mg メラニンの生成を抑える働きや抗酸化作用 ビタミンB2 20mg パントテン酸 25mg 黒化したメラニンの排出を促す
サロンケア	細胞ダメージケア 抗酸化・抗糖化	角化促進ケア 炭酸パック	メラニンケア フォト
医療レーザー	炎症後色素沈着が出にくい	炎症後色素沈着がやや出やすい	炎症後色素沈着が出やすい

紫外線対策の落とし穴！

紫外線の影響から完全にお肌を守る事は不可能。どんなに優れたサンスクリーンやUV加工アイテムも使っても、完璧とは言えません。「これで大丈夫！」と安心してしまうのが一番の問題です。

シミ対策の落とし穴 UV対策漏れ ベスト5	
1. 日焼け止めの塗り忘れ	紫外線はアスファルトや芝生や水面などあらゆる部分で反射されるため、顔の下・鼻の穴の周囲・耳の裏・首の裏にも塗りましょう。
2. 目	黒いサングラスをかけると目に入る光の量が少なくなるため、瞳孔が普段より広がり、同時に紫外線を多く体内に取り入れてしまいます。可視光線透過率99%以上、またはUV400やUV420と記載のあるUV加工のものがおすすめです
3. 頭	日傘を差さないと40倍の紫外線を浴びていることになるそうです。UV加工の傘で頭を守ることが必要。
4. 唇	意外と紫外線のダメージを受ける場所。顔の角質は10～20層に対して、唇は3～5層とはるかに薄いため、簡単に紫外線のダメージを受けるそうです。SPFの高いリップクリームを下地に使いましょう。
5. 衣服	色が黒ければ黒いほど紫外線透過率が低くなります。また、紫外線を通しにくい素材はポリエステル。反対に、薄い生地であるシルクやナイロンは紫外線を通しやすいと言われます。