

肌には紫外線防御機能が備わっている

-潤いのある肌は紫外線を反射する-

肌には元々紫外線を防御する仕組みが備わっており、しっかり機能していれば、基本的に日焼け止めを使わなくても紫外線対策が行えます。

●日焼け止めの使い過ぎは肌老化を早める

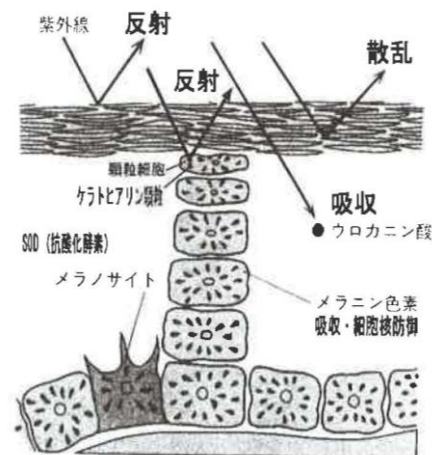
長時間繰り返し紫外線にさらされると、乾燥・シミ・シワなどの肌老化につながるため、紫外線対策は必要です。しかし、日焼け止めは、紫外線を防ぐ効果に優れている一方、化学薬剤(紫外線吸収剤・紫外線散乱剤など)や多量の油分が配合されている商品が多く、継続して使用すると、肌力(自然治癒力)低下につながります。

肌力低下は乾燥をはじめ、炎症、シミ、シワなどの肌老化を加速させる原因となりますので、レジャーやアウトドアなどで日傘、帽子、長袖、日陰に入ることができない時以外は、極力日焼け止めに塗らないようにします。

●潤いのある肌は紫外線を反射する

肌に備わる紫外線防御機能の最前線にあるのが、皮脂膜と角質層です。保湿力・バリア力のある皮脂膜・角質層(潤いのある肌)は、紫外線を反射・散乱・吸収する働きがあります。

第一防御ラインの皮脂膜・角質層で防ぎきれなかった紫外線に対しては、顆粒層にあるケラトヒアリン顆粒や、ウロカニン酸、メラニン色素によって対抗します。ケラトヒアリン顆粒は、光線を強く屈折させる性質があり、紫外線を反射させて、深部への侵入を防止します。ウロカニン酸・メラニン色素は、紫外線を吸収する働きがあります。



肌力(自然治癒力)が高まり、肌本来の紫外線防御機能がしっかり働くと、日常生活レベルの紫外線であれば、日焼け止めに塗らなくても紫外線対策が行えます。日焼け止めを使用する場合も、少量で、あるいは数値の低いモノで対応できるので、肌への負荷をより軽減した紫外線対策が可能となります。(※肌老化を防ぐ、あるいは少しでも遅らせるためには、日傘、帽子、長袖、日陰に入るなどの紫外線対策は必要です)。