

SPF、PAって何? 日焼け止めの選び方

日焼け止めを選ぶ指標となる「SPF」と「PA」。これらはいったい何をあらわしているのか知っていますか?ここではSPFとPAの違いと、日焼け止めの選び方の基本を解説します!

SPF

SPFとは「Sun Protection Factor」の略で、数値が大きいほど紫外線B波を防ぐ効果が高くなります。
日本の最高値は SPF50+

PA

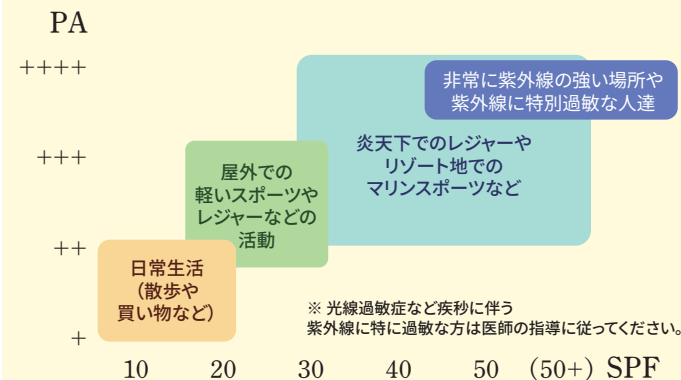
PAとは「Protection Factor of UVA」の略で、数値が大きいほど紫外線A波を防ぐ効果が高くなります。
日本の最高値は ++++

紫外線A派 (UVA)、紫外線B派 (UVB) については中面をチェック!

SPFやPAは数値が高ければ良いわけではない!?

紫外線によるお肌のダメージを避けるためには、SPF・PA表示は高いほうが良いように思えますよね。しかし実は、日常の散歩や軽い買い物程度であれば、それほど高い効果のものは必要ありません。環境省により、生活シーンに合わせたSPF・PA値の選び方が下記のように提案されています。

■生活のシーンに合わせたSPA・PA値の選び方



少しの散歩や買い物なら「SPF10」、日差しが強い日のレジャーには「SPE50+」を使うなど、生活のシーンにあわせて使い分けてお肌に負担をかけずに上手に日焼けを防ぎましょう!



編集後記

早いもので今年も半年が過ぎ、後半の折り返し地点になりました。半年、どんな風に過ごされましたか。

さあ7月はアードルの誕生月。お陰様で17年目に入ります。多くの方に支えられ、無我夢中で歩んだ年月でした。サロンでリフレッシュして又頑張ろうと思って通って下さるお客様あってこそこんな幸せなことはありません。有難い事です。

このアードル通信も40回を超えました。今回の通信は三つ折りにしてみました。見やすさなどいかがでしょうか。

テーマは「光老化」に着目しました。昔は小麦色に憧れたものでした。もっと早く知識があったらと後悔しています。でも諦めずこれからです。しっかり紫外線対策をして、ケアを怠らず、マスクを外したその時にはいい笑顔でいられるようにと思っております。

ご一緒に励みましょう!

ご予約お待ちしております。

横山 志津子

ご予約はこちらまで ◆営業時間 10時~20時

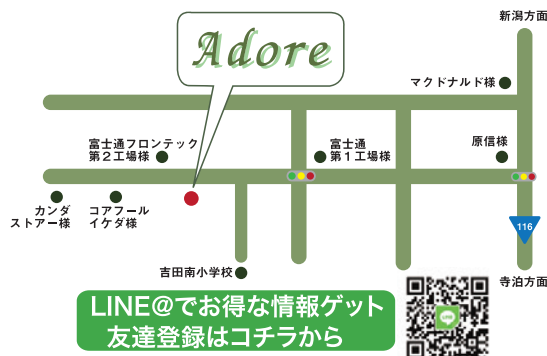
090-5580-5221

プライベートサロン
アードル *Adore*



〒959-0232 燕市吉田東栄町 31-34

<https://www.web-adore.com/> Facebookやってます!



夏の

アドルキャンペーン

7、8月中に

フェイシャルコース

- ・リフトアップ&デコルテコース(60分)
- ・やすらぎ(60分・80分) 他

回数に応じて

を施術いただいた方に

ご来店プレゼント

1回目

ローション
パック

2回目

CO²
パック

3回目

金箔クリーム
サンプル

☆フェイシャル含むボディのコースも対象!

夏の紫外線で疲れた肌は
フェイシャルマッサージですっきりリフレッシュ!



キャンペーン期間 2022年8月末まで

UV対策コラム

日焼けをした時の正しい対処法!

日焼け止めに塗り忘れや、紫外線の強さが思っていた以上に強い日だったりした場合は、日焼けをする恐れがあります。日焼けしたときには次のように対処しましょう!

- ①保湿をする 日焼けをした肌は、紫外線によって水分が失われています。できるだけ早く化粧水や乳液で肌に水分を補給しましょう。
- ②患部を冷やす 日焼けした肌には炎症がおきています。肌のほてりがなくなるまで、保冷剤などで冷やしましょう。
- ③ひどいときは皮膚科へ! 強い炎症がおきている場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。

紫外線が気になるあなたへ

UVと老化の関係

健康なお肌を保つためには、UV対策はかせません!
紫外線は長時間浴びてしまうと、肌へのダメージが蓄積してしまい、シミ・しわ・たるみなどを引き起こしてしまいます。
今回は、なぜ紫外線は肌にダメージを与えてしまうのか?
そしてそれを防ぐために正しい紫外線対策について紹介させていただきます。



紫外線を浴びてしまうと、肌に「光老化」が occurs!

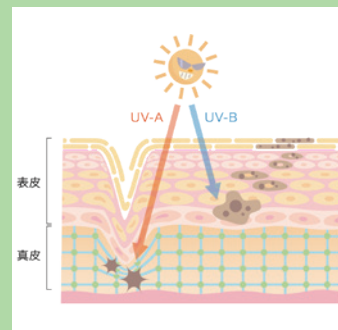
光老化とは?

光老化とは、肌が紫外線を浴びてダメージを受け、シミ・しわ・たるみなどを引き起こしてしまうことです。紫外線は、肌に侵入すると肌の弾力を保つための「コラーゲン」「エラスチン」を破壊してしまいます。その結果、肌の弾力が低下して、たるみやしわが起きてしまうのです。

肌にダメージを与える2つの紫外線「UVA」と「UVB」の違い

紫外線には、UVAとUVB、UVCの3つありますが、その全てが地上に到達するわけではありません。地上に届いて肌にダメージを与えるのはUVAとUVBです。

UVAは肌の奥まで到達して、コラーゲンやエラスチンを破壊します。また、分泌されたメラニン色素を酸化させることで、肌の色を黒くする作用もあります。UVBは、肌の表面に炎症を引き起こし、メラニン色素を多量に分泌させることでシミやそばかすの原因となります。



どう防ぐ? 紫外線の対策方法

紫外線はさまざまな形で肌に届き、侵入します。直接届く「直達光」、空気中で散乱して届く「散乱光」、地面に反射して届く「反射光」があります。つまり、日傘や帽子だけで紫外線を完全に防ぐことはできません。複数のUV対策を組み合わせることが大切です。



アドルおすすめ商品 こちらの商品はサロンでもご購入いただけます

デファンス ポー デイスクリーン

<日やけ止め乳液> SPF30 PA++ 30ml

3,300円(税込)



ミキ ビブランポー エマルジョン

<薬用美白美容乳液> 医薬部外品 40ml

4,950円(税込)

