

# Melissa mill

私たちは、現役モデルのグループ「Melissa mill (メリッサ・ミル)」。  
モデルが持っている美容の知識が、少しでも皆様のお役に立てればと思い、  
連載をさせて頂くことになりました。どうぞよろしくお願い致します。

## 日焼けどめって必要？ ～ UV ケアが大切な理由 ～

新緑の眩しい季節がやってきましたね！普段はインドア派の方も、日差しを受ける機会が増えるのではないのでしょうか。

実は、5月は一年で最も紫外線量の多い季節です。この季節のお肌のお手入れは、何と言ってもUVケアが大切！紫外線にはUV-A波とB波がありますが、メラニンを活性化させて、肌を黒くしたりシミの原因になるのはB波。

一方A波は、真皮にまで届いてコラーゲンやエラスチンを壊し、シワやタルミの原因となります。

これがいわゆる「<sup>ひかりろうか</sup>光老化」と呼ばれるもの。

日焼け派の方も、顔だけは日焼けどめをきちんと塗って光老化を防ぎたいですね。

ただUVカット製品は、効果が高いほど肌への負担も高いもの…。そこでメリッサミルから、日焼けどめの選び方のポイントをご紹介します。

まず、UVカット製品には、紫外線吸収剤と散乱剤を使ったものがあります。どちらも、紫外線から肌を守るものではありませんが、紫外線吸収剤は刺激が強いものが多く、肌トラブルの原因にもなるため、できれば「吸収剤を使っていない製品、をオススメします！

次に、SPF値とPA値。これがどういう意味を表しているのか、皆さんご存知でしょうか？ SPF値とは、B波(肌が黒くなる)をカットする目安です。

何も塗らない場合、肌が赤く日焼けしはじめるのは20分とされており、それをSPF1としています。

街中ならSPF20 (20分×20=400分=7時間弱の効果)の日焼けどめであれば充分でしょう。

そして、意外と見落としがちなのがPA値。これは光老化を引き起こすA波をどれくらいカットできるのか、三段階にわけて表示しています。

肌にとって大敵なA波を避けるには、普段でもPA<sup>++</sup>以上の製品が理想です。

美白派の方も日焼け派の方も、上手にUVケアを取り入れてこれからのシーズンを思いきり楽しみましょう～！

## そのほか、日焼けどめ選びのポイント

- 長時間塗りっ放しにしても、肌があまり疲れないと感じるものを使いましょう。
- UV下地は少し白っぽくなるため、首と顔の色がバラバラになりがち…  
ボディが日焼けしたら、ファンデーションの色も少しダークなものに変えましょう。  
外出時は日差しの当たる頬骨の上に、UVカットのファンデを塗り重ねるだけでも違いますよ！

<http://www.melissa-mill.com> 5月初旬オープン予定で～す。