

美容皮膚科医に聞く!

# キレイの最前線



しみを作らないようにす  
る最も簡単な方法は、紫外  
線をブロックする。日焼け

紫外線は、ある種の皮膚  
止めクリームを塗ることで  
病の治療にも使われます  
す。ふだん紫外線にさらさ  
れない臀部や、前髪をおろ  
すヘアスタイルの方の額は  
す。

## 「しみ」防ぐ日焼け止め

# こまめに塗り直そう

③

日焼け止めクリームは、  
しみを作りにくいところ  
に塗り直すのがこつで  
す。医師としてお勧めする  
のは、紫外線吸収剤を含ん  
でいない(ノンケミカル)  
タイプです。また、クリー  
ムのパッケージには「SPF」という数値が書いてあ  
ります。これは紫外線プロ  
ツクの効果時間を示すもの  
で、30くらいがお肌への負  
担が少ないでしょう。  
次に塗り直す時、洗顔を  
した後に、手の甲に1円玉大  
のクリームを出します。こ  
のクリームを出します。そ  
のばすようにして塗ること  
をお勧めします。女性が、  
顔を次に年齢を気にする部  
位は手の甲、首といわれて  
います。



日焼け止めクリームの効果的な塗り方

イラスト・きむらかずよ

合わせてのばし、そのま  
ま手の甲を使って、あごから  
下に塗ります。これは「M  
式塗布法」と呼ばれ、皮膚  
科学会で推奨された塗り方  
です。首にも、胸から上に  
のばすようにして塗ること  
をお勧めします。女性が、  
顔を次に年齢を気にする部  
位は手の甲、首といわれて  
います。

日焼け止めクリームの効  
果を最大限に引き出すに  
は、その上にファンデーシ  
ョンなどを重ねること  
です。フェイシャルパウダー  
にも紫外線をブロックする  
作用がありますので、汗を  
かいたら、こまめにはた  
くのもよいでしょう。

このように紫外線を上手  
にブロックして、夏が終わ  
った後にしみのないお肌を  
実現させましょう。(向田  
公美子=藤島高出身、京都  
市在住)