

冬が終わったと思ったらいきなり初夏の陽気で、体調を崩していらっやらないでしょうか？
急激な気温の変化に戸惑っているのは人間だけでなく、花粉の飛散数も例年の5倍とか。花粉症の方には辛い季節ですね。今年になって発売された腸内サプリ（HFK-230B）の実力が発揮されるのは秋の花粉の頃でしょうか？環境の変化が人の身体を攻撃するのは、地球のしっぺ返しなんだろうと思います。私達に出来る事は、出来るだけ地球に迷惑をかけない事と自らの身体を自然治癒力を高めること。そこに少しでも貢献出来たらと日々考えています。



Rana 藤山 咲衣

今回のトピックス

《シミを作りたくないなら UV カット化粧品??》

重いコートを脱いで身軽にお出かけしやすい季節になりましたね。

ぽかぽか陽気はいいけれど、やはり気になるのは紫外線？常に女性を悩ませるものです。

ある調べでは10代から60代の女性の約70%は週五回以上日焼け止めクリームを使用しているそうです。最近ファンデーションや下地にもUVカット効果があるのが当たり前になっているので、それを併せればもっと増えそうですね。

それほどみなさん紫外線からお肌を守らなければ！と努力(洗脳?)されています。

その理由としては「黒くなりたくない！」以上に「シミを作りたくない！」が本音ではないでしょうか。

UVカット化粧品を購入するときにSPA30やPA++などの表示はチェックされますよね。

数字が大きいほど日焼け止め効果が高い、それは間違いではないです。が・・・この数字はいったいどうやって計測されているのでしょうか。

まず、**SPF**とはSun Protection Factor（サン プロテクション ファクター）の略で紫外線防御指数ともいいます。これは**UVB波**の防止効果を表す指標です。UVB波は肌表面が赤くなる炎症を引き起こし、火傷のように赤くなったりシミやそばかすの原因になります。SPFはこのUVB波を浴びた際に皮膚が赤くなるまでの時間を何倍に長く出来るかを表したものです。

例えばSPF30の日焼け止めを利用した場合は、赤くなるまでの時間を30倍に延ばすことができるということになります。

具体的には、皮膚が赤くなるまでに通常20分程度かかる人がSPF30の日焼け止めクリームを塗った場合、 $20 \times 30 = 600$ 分。約10時間程度の日焼け止め効果が期待できるということになります。

普段はSPF20位だけど、海に行く時にはSPF50!を選んでいませんか？

SPF20の場合は $20 \times 20 = 400$ 分（6.6時間）UVB波を浴びても、赤くなるまでの時間を延ばすことができる。

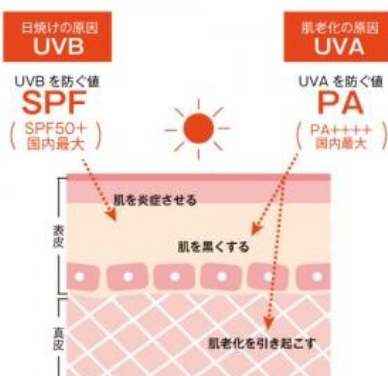
SPF50の場合は $20 \times 50 = 1000$ 分（16.6時間）延ばす事ができる。という違いです。

いくら真夏でも太陽って16時間も出ていましたっけ？



ここぞ！という時に SPF の高いものを使う。意味・・・ありませんよね。紫外線が強いとされているオーストラリアでも SPF30 までの商品しか販売されていません。

そして PA とは Protection Grade of UVA (プロテクション グレード オブ UVA) の略で UV-A 防御指数とも言います。



UVA 波は波長が長い分、一部が肌の奥深くまで到達すると考えられており、シワやたるみの原因となります。

PA は+~++++まで 4 段階に分かれています。+の数が多いほど紫外線 A 波 (UVA) を防ぐ効果が高くなっています。

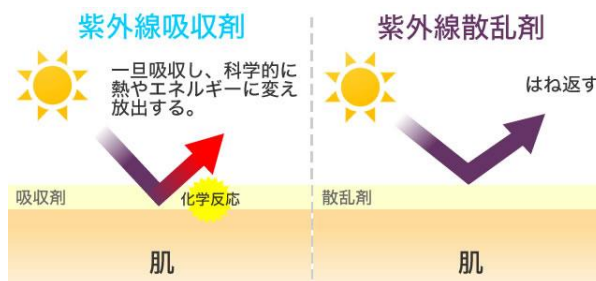
皆さん SPF の値で選びがちですが、実は+の値も大事なのです。

ただ UV カット化粧品は効果が高くなるほど、刺激も強くなると感じられたことはありませんか？

そもそも日焼け止めクリームは成分は何で出来ているのでしょうか。

一般的な日焼け止めには、紫外線を吸収させる物質を使った**紫外線吸収剤**と、紫外線を反射させる物質を使った**紫外線散乱剤**の二種類があります。

紫外線吸収剤は皮膚の表面で紫外線を吸収し、その取り込んだ紫外線を化学的に熱や赤外線などのエネルギーに変換して放出させます。一方**紫外線散乱剤**は酸化チタンや酸化亜鉛を主成分として、物理的な仕組みで紫外線を散乱させて肌への侵入を防ぎます。



紫外線吸収剤のメリットは、汗に強く、紫外線を防ぐ効果が高いということです。

無色透明なので白浮きすることなく、塗り心地もなめらかで、**使用感が良い**のが特徴です。ジェルタイプの日焼け止めには、紫外線吸収剤が配合されていることが多いです。また、SPF50 など紫外線防御力の高い、高 SPF 値を出すには必要となる成分です。

一方でデメリットは防御力が高い分、**肌への負担が大きい**ことです。

紫外線を吸収し、化学反応を起こす事が肌への刺激になり、水分が蒸発して乾燥を招いてしまいます。

UV クリームを使って赤みが出了、肌荒れを起こす。それは紫外線吸収剤が原因のひとつです。

また、化学反応が起こるにつれて分子が壊れてしまうので、紫外線を防ぐ力が弱くなっていきます。そのため、汗をかいたりしなくてもこまめに塗り直す必要があります。

紫外線吸収剤として使用されている成分はオキシベンゾン・メトキシケイヒ酸エチルヘキシルやパラアミノ安息香酸など。

オキシベンゾンはアレルギー反応やホルモン異常を起こす可能性が指摘されています。また日本の商品に多く使用されているメトキシケイヒ酸エチルヘキシルは**皮膚から浸透し体内吸収されることが分かっています**。授乳中の母親を対象にしたスイスの調査では**母乳の78%**から検出されました。

パラアミノ安息香酸は**皮膚がんを引き起こす可能性**が指摘されています。

安全性が高いとは決して言えませんよね。



このような紫外線吸収剤の危険性をご存じの方は、紫外線散乱剤使用のUVカット化粧品を選択されているか
と思います。そう、**紫外線散乱剤**は紫外線吸収剤と比べて肌への負担が少ないです。

紫外線を反射しても熱エネルギーを放出したり、化学反応を起こすことがないので、構造が壊れにくく**効果
は長持ち**します。また紫外線の種類を問わずUV-AとUV-Bの両方が防げるのも特徴です。

しかし白色顔料が使われるため**白浮きしやすく**、伸びが悪く重たい使用感が特徴です。最近はその改善す
るために粒子をナノ化した商品が増えています。

主に使用される酸化チタン自体は安全な成分だと考えられていますが、実は
ナノ化することで人体への影響が懸念されています。

2009年に東京理科大学薬学部ナノ粒子健康科学研究センターの研究グルー
プは、「マウスの実験で酸化チタンのナノ粒子が**次世代の脳神経や生殖系に
も悪影響を与える**」との論文を発表しています。

論文によると、妊娠したマウスにナノサイズ化した酸化チタン0.1mgを食塩
水に混ぜて4回投与したところ、酸化チタンは生後6週齢のマウスの脳に移
行して末梢血管に沈着し、子どもの脳や精巣に粒子が入り込み、**細胞死や生
殖機能低下**を引き起こすことがわかりました。



紫外線散乱剤にはその他に酸化亜鉛もよく使用されています。こちらもナノ化することによって**発がん性**
が指摘されています。また亜鉛ですので金属アレルギーの方が使用する際には注意が必要です。

ナノ化の有無は化粧品の成分表を見るだけでは分かりません。気になる方はぜひメーカーに問い合わせて
みて下さい。

UVカット化粧品のもう一つの問題点はその使用量です。

日焼け止め効果は実験値で評定されていますので、正しい使い方をしていけば期待出来ます。

そう、**正しい使い方が出来ていれば・・・**

SPFやPAの値は日焼け止め化粧品を1平方センチメートル
当たり2mgずつ皮膚に塗ったときの値です。お顔だと
500円玉約1個分の量です。

通常この量を塗るとお顔が真っ白になってしまいます。

また、汗や摩擦でも落ちてしまうのでこまめな塗り直し
が必要です。メイクの上からだによれてしまうので、一度
落としてからが良いです。

私には面倒くさくてとてもできません。でもそれが実験
で証明された日焼け止めの効果が期待できる使い方なの
です。

UVカット化粧品には紫外線吸収剤や散乱剤だけでなく、界面活性剤やポリマーなどたくさんの化学合成成
分が配合されています。これも毎日使う事によってお肌に負担になります。

これで完璧に紫外線カットができていながら、正しい使い方が出来ていないと**肌と身体に悪影
響及ぼすだけ・・・**になりかねません。

「でもシミは作りたくない！」そう、もちろん紫外線はシミの原因になります。

シミは0.1~0.3mmほどの表皮で発生します。

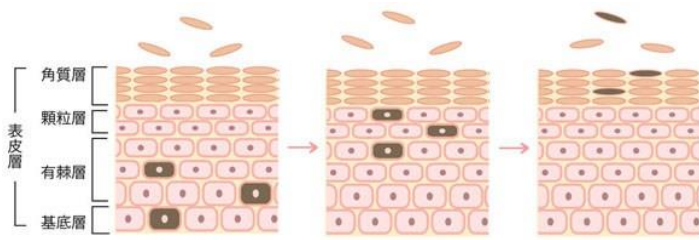
表皮が紫外線を浴びるとメラノサイト(色素形成細胞)に信号を出し、メラニンが作られます。このメラニ
ンは表皮細胞に留まり紫外線から肌細胞を守るために作られます。



もう少し続くよ~

表皮細胞は基底層(表皮の一番下)から分裂し、約 28 日かけて徐々に肌表面に押し出され最後は角質となって剥がれ落ちます。通常の日焼け・健康なお肌であれば約 1 カ月後には消えることとなります。

しかし加齢や間違っただお手入れなどによりターンオーバーが乱れていると、メラニンの生成が排出を上回り大量のメラニンが肌に留まります。それがシミの原因となります。

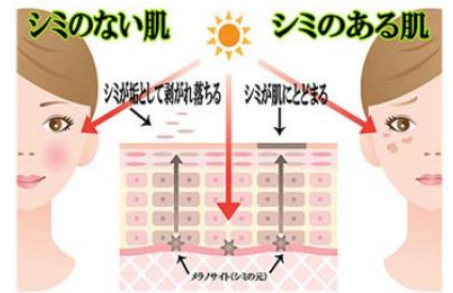


紫外線ばかりが悪者にされていますが、本来メラニン色素は肌細胞(特に真皮)を守るために一時的に作られるもの。

シミの一番の原因は正常に**ターンオーバー出来ないお肌**にあります。

シミを作らないためには負担のかかる UV カット化粧品を毎日使うより、きちんとターンオーバーのできるお肌にしてあげることが大事です。実際 UV カット化粧品を毎日使っているのにシミを作っている方はたくさんいますよね。

Sarah のベースとなる BUNBUN210 は活性酸素を抑制し、細胞内に蓄積した毒素を体外に排出する事が出来ます。肌本来の力を回復させることにより、新陳代謝を促進しターンオーバーを正常化します



そして Sarah にはアロエベラ抽出液やシラカンバ樹皮エキスなども配合されています。これらには美白効果やコラーゲンの生成を促進させる働きがあります。Sarah で毎日きちんとお手入れすれば多少の紫外線は怖くありません。

もちろん、どんどん浴びても大丈夫！ではなく普段から長袖や帽子や日傘、サングラスなどの着用をおすすめします。もし日焼けしてしまった場合は、お肌が炎症している状態なのでしっかり冷やして下さい。また同時に乾燥もしているので冷蔵庫で冷やした美肌水やプロテオグリカンなどでお手入れしてください。1~2分程度ならローションパックも効果的です。それ以上お肌にのせていると水分が蒸発するので余計に乾燥してしまいます。ご注意ください。

これから夏本番！紫外線対策はその効果とリスクとをよく理解したうえで賢く選択してくださいね。

シミが薄くなりました！



Before

After

出来てしまったシミも Sarah で薄くなりました！

こちらは 1 年半ご使用のお写真です。お手軽にレーザーで除去される方も多いですが、かえって濃くなる場合も・・・

お化粧品だけで薄くなるならそれに越したことはないですよ。

シミでお悩みの方も諦めないで！

スタッフ少路のつぶやき



UV クリームの実験をした次の日はちょっとお肌の調子が悪かったです。昔はほぼ 365 日塗っていましたが、使っていない今の方がシミも少ないです。今までの努力って・・・?(^◇^)



サロン Rana / 株式会社ラナ

TEL: 0743-61-5276

〒630-0212 奈良県生駒市辻町 771-17 Mail: sarah.cosme.jp@gmail.com

HP: <http://sarah-bihada.com> (Sarah) <https://rana-detoxsalon.com> (Rana)