



その日焼け後のケア、間違っていないですか？

夏の肌のリカバリー術！日焼け後の正しいケア方法を知ろう

どんなにしっかり日焼け対策をしても、「あれ、焼けちゃったかも…」なんてこと、ありますよね。今回は、うっかり日焼けしてしまったときに知っておきたい、正しいケア方法をご紹介します。肌をいたわりながら、思い出に残る夏をめいっぱい楽しみましょう！

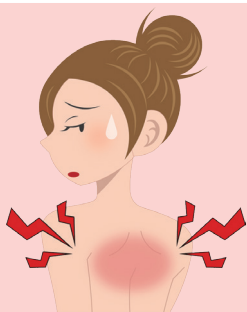


日焼け後の症状を知っておこう

日焼けとは、肌に軽い炎症が起きている状態を指します。主な症状には「サンバーン」と「サンタン」の2種類があります。

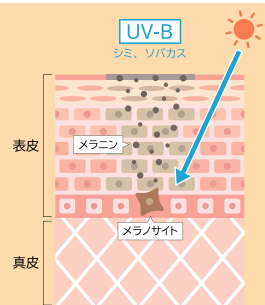
サンバーン

紫外線を浴びた数時間後に現れる症状で、肌が赤くなり、赤みやほてり、ヒリヒリ感、痛みを伴います。重症の場合は、水ぶくれや発熱を引き起こすこともあります。



サンタン

紫外線を浴びると、色素細胞（メラノサイト）が活性化し、メラニン色素が生成されます。その影響で、肌の色が褐色や黒っぽく変化する症状です。乾燥しやすくなり、カサつきが目立つようになります。



日焼け後にすぐ行うべきケア

しっかり対策していても、うっかり日焼けしてしまったときは、できるだけ早く適切なケアを行うことが大切です。

1 肌をしっかり冷やす

まずは、日焼けによる炎症を抑えるために、冷水や冷たいタオル、冷却ジェルなどを使って肌をしっかり冷やしましょう。肌への刺激を避けながら、やさしく冷却するのがポイントです。

2 水分と電解質を補給する

日焼け後は体内の水分も失われがち。水分補給には、経口補水液を活用すると、水分と電解質を効率よくチャージできます。しっかり内側からもケアしましょう。

3 保湿を忘れずに

日焼け後の肌はバリア機能が低下して、とてもデリケートな状態です。刺激の少ない保湿クリームをたっぷり塗って、肌をやさしく守ってあげましょう。

4 栄養素で肌の修復をサポート

日焼け後、肌の修復には普段よりも多くの栄養素が必要になります。ビタミンCやビタミンEを豊富に含む食材を積極的に摂ることで、肌の回復をサポートできます。

これで、日焼け後のケアはバッチリです！外からのケアだけでなく、食事や水分補給にも気をつけて、しっかり回復を目指しましょう。

豆知識 日焼け対策は一年中必要？

「夏だけ日焼け対策をしている」という方が多いかもしれませんが、実は、紫外線は一年を通して降り注いでいて、季節に関係なく私たちの肌にダメージを与えています。また、曇りの日や雨の日でも、紫外線量はゼロになるわけではありません。

こうした理由から、紫外線対策やスキンケアは一年中欠かさず行うことが大切です。



日焼け後にやってはいけない行為

日焼け後は肌がとてもデリケートな状態です。せっかくのケアを台無しにしないために、次の行為は避けましょう！

肌への刺激を避ける

日焼け後は、肌が炎症を起こしやすいため、無理に刺激を与えることはNGです。血行促進やリフトアップを目的としたマッサージ、シートパック、肌をパティングする行為は、肌に余計な負担をかけるため控えましょう。

皮をむかない

日焼け後に皮がむけてくると、つついむきたくなるかもしれませんが、これは絶対に避けるべき行為です。未成熟な角質細胞まで剥がれてしまうことになり、肌に傷がついてしまいます。自然に皮がむけるのを待つことが、肌を守る一番の方法です。

日焼けした肌を内側から救う“食べる紫外線ケア”

紫外線を浴びた後の肌は、外側からのスキンケアだけでなく、内側からの栄養補給がとても大切です。そこで注目したいのが、「ビタミンA・C・E」と「リコピン」。この4つは、日焼けダメージの回復をサポートする頼れる栄養素です。

ビタミンA

肌や粘膜の修復を促す



にんじん、レバー、ほうれん草など

ビタミンC

メラニン生成を抑え、コラーゲンの材料に



キウイ、パプリカ、ブロッコリーなど

ビタミンE

血行を促進し、酸化を防ぐ



かぼちゃ、アーモンド、ひまわり油など

リコピン

活性酸素を除去する抗酸化成分



トマト、すいかなど

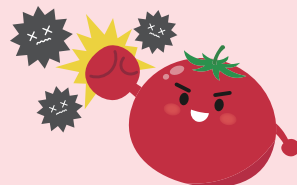
日焼け肌に「最強のトマト」をCheck!



リコピンって、どんな働き?

リコピンは、トマトやすいかに多く含まれる「赤い色の成分」。この天然色素は強い抗酸化力を持ち、紫外線によって発生する「活性酸素」から肌を守ってくれます。

リコピンパワー!



効果的な
食べ方は?

- 加熱調理がおすすめ: 生よりもオイルで炒めたり煮込んだりすることでリコピンの吸収率が約3~4倍にUP!
- 朝 or 昼がオススメ: 日差しを浴びる前(朝~昼)に摂るのが理想

今月のポイント

なぜシミができるの?原因と対策をわかりやすく解説!

シミの主な原因は「紫外線」

シミの一番の原因とされるのが「紫外線」です。肌が紫外線を浴びると、「メラノサイト(色素を作る細胞)」が刺激され、「メラニン色素」がつくられます。通常は、肌のターンオーバーによって、このメラニンは自然に排出されます。しかし、紫外線を長時間浴び続けたり、ターンオーバーが乱れたりすると、メラニンが肌に残ってしまい、シミとして定着してしまうのです。

「活性酸素」もシミの原因に

紫外線に加えて、もうひとつの大きな要因が「活性酸素」です。活性酸素は、ストレスや大気汚染、タバコ、そして紫外線などによって体内で発生する、酸素の一種です。この活性酸素がメラノサイトを過剰に刺激し、黒色メラニンの生成を促してしまうことで、シミができやすくなります。

そのほかに傷や虫刺され、肌をこすった刺激などの「炎症」も原因になります。また、女性ホルモンの変化、副腎皮質の機能低下、さらには肝臓や腎臓の不調によってもシミができることがあります。身体の内側の変化が、肌にも影響を与えるというわけです。

シミを防ぐにはどうしたらいい?

シミを予防・改善するためには、まず「紫外線対策」が基本です。日焼け止めを使う、帽子や日傘を活用するなど、肌を守る工夫をしましょう。さらに、以下のような生活習慣も大切です。

・栄養バランスのとれた食事(特にビタミンCや抗酸化作用のある食材)・適度な運動・質のよい睡眠・ストレスをためない

肌は日々の生活の積み重ねで変わっていきます。内側と外側の両方からケアすることで、シミを防ぎ、明るく透明感のある肌を目指しましょう。

今月のツボ

四白(しはく)

効果: シミ、目のクマ、顔のたるみ、眼精疲労など



場所: 黒目の中央から親指の幅分下に降りたところ

今月の健康レシピ

ジューシーでさわやかな味わい! トマトとクリームチーズのブルスケッタ



材料(2人分)

- ・バゲット.....1/2本
- ・トマト.....2個
- ・クリームチーズ.....30g
- ・ハーブソルト.....小さじ2
- ・ブラックペッパー.....少々
- ・はちみつ.....小さじ1
- ・オリーブオイル.....大さじ1
- ・バジル.....2~3枚
- ・にんにく.....1片

作り方

- ① トマトはヘタを取り、皮に浅く十字の切り込みを入れて湯むきをする。
- ② 湯むきしたトマトを半分に切り、スプーンで種を取り除き、1cm角に切る。
- ③ ②をボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- ④ さらにオリーブオイルを加え、スプーンでとろりとするまでよく混ぜ、ちぎったバジルを加える。
- ⑤ バゲットは約2mmの厚さに切り、断面をにんにくでこすって香りをつける。
- ⑥ バゲットをオーブントースターで焼き、④と1cm角に切ったクリームチーズをのせる。

ワンポイント

トマトにオリーブオイルを加えたあとは、とろりとするまでしっかり混ぜましょう。まろやかさが増して、パンとのバランスも良くなります。