

日焼け後のスキンケア

夏真っ盛り!!海水浴やBBQ。楽しい事がいっぱい♪でも、肌の為には日焼けをしない方が良い…。

分かっているもつつい日焼け止めを塗り忘れたり、汗で落ちたり、どうしても日焼けをしてしまいますよね…。

日焼けはやけどと一緒に、きちんとケアをすることが大切です。



日焼けって何?

日焼けとは、紫外線を浴びて肌が赤くなる「サンバーン」と色素沈着がおこる「サンタン」があります。

★サンバーン★

肌が赤くなるのがサンバーン。数時間後に症状が現れ、数日でピークがきます。ひどい時には、炎症や水ぶくれができます。

★サンタン★

肌の色が濃くなるのがサンタン。数日後に現れます。サンタンは色素細胞がメラニン色素を生成し色素沈着を起こした状態です。シミの原因です。

Step 1 クールダウン

日焼けはやけどと一緒にです。焼いてしまった場合は、初めに日焼け部位を冷やしましょう。



★全身の場合★

冷たいシャワーを何回か浴びる。入浴時に石鹸やクレンジングを使った場合は、すすぎを徹底し、よく洗い流してください。ただし、ゴシゴシこすったり肌への刺激は極力おさえてください。



★局所的な場合★

氷や水で冷やす。氷をビニール袋に入れ、タオルでくるんで日焼け部位にあてましょう。

Step 2 水分補給 (保湿)

日焼け後は肌が乾燥状態になっています。美白ケアをする前に、まずはたっぷり保湿してあげましょう。

★保湿のポイント★

1. 保湿成分を肌に確実に届けること。
2. お手入れ後も肌を絶対に乾燥させないこと。

保湿用のローションや美容液、コットンやフェイスマスクを使うとしっかり保湿することができます。

