

夏はプールにバーベキュー！
とっても楽しい季節ですが...

気をつけないと
後悔する

ヒリヒリ
ヒリヒリ

日焼け してしまったら

日焼け

マスク焼け

Q.そもそも日焼けとは？

日焼けは炎症！

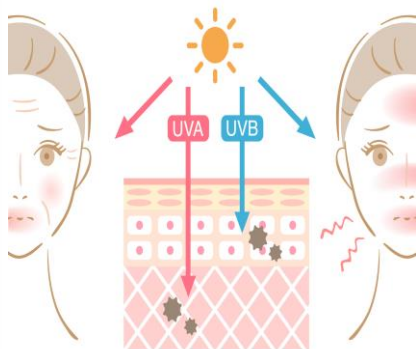
日に焼けた肌は**軽いやけど**と
同じ状態で肌が炎症を起こし
ているんです！

そのまま放置しておくと**シミ**
を誘発してしまう恐れがある
ので、まず**炎症を鎮めること**
が**大切！！**

多少の赤みだけで落ち着く人
もいますが、中にはただれて
水ぶくれができ、ヒリヒリ痛む
方もいます。

紫外線が肌に与えるダメージ

紫外線には
肌の老化に繋がるUV-Aと
肌の炎症を起こすUV-Bがあります。



UV-Aは
肌の弾力やハリ
を奪い、**シワや
たるみの原因に。**
UV-Bは
肌が赤くなる、
**シミ、そばかす
の原因に。**

予防 & 対策に！

Point

1

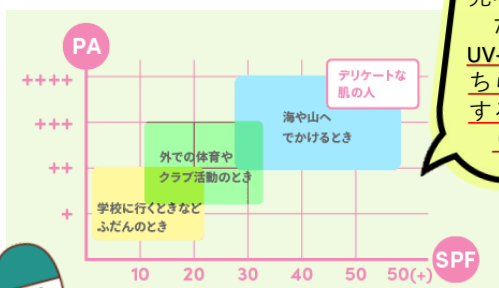
日焼け止め

日焼け止めは

UV-A対策に必要な**PA**

UV-B対策に必要な**SPF**の数値をチェック！

用途に合わせて選ぼう。



紫外線による
光老化を防ぐ
ためには
UV-A・UV-Bど
ちらもカット
する必要があ
ります。



Point

2

日焼け対策サプリ

日焼け止めでも不安がある方は

日焼け対策のサプリメントを一緒に使うのも◎



Point

3

スキンケア

紫外線は乾燥を引き起こすため
しっかり予防しましょう。

長時間乾燥しないアイテムで
乾燥予防ケアを



日焼け後は すばやいアフターケアが大切

日焼け後のケア方法



日焼け後の
肌は敏感！
摩擦しないで
やさしくケア！



1 冷やす

日焼けしてすぐの肌は軽いやけど状態なので**できるだけ早く患部を冷やしましょう**。
冷水やぬれタオル、熱を持っている場所はタオルに保冷剤を包んで使用するのも◎
※まずは炎症を鎮めましょう！



2 保湿する

日焼けの後の皮膚はとても敏感。
日焼けすると**バリア機能が弱まりとても乾燥しやすくなります**。
無添加、アルコールフリーなやさしい化粧水やジェルを使いカサカサになってしまった場合はコットンに化粧水を浸して患部に貼るコットンパックも◎
その上に乳液やクリームもプラスするとさらに保湿効果があがります！

3 水分・栄養補給



内側からの水分補給も必要。
汗をたくさんかいたり、唇が乾燥している場合は**スポーツドリンクや経口補水液をこまめに飲むように！**
また傷んだ皮膚を修復するために、ビタミンを摂るのがおすすめです。
特に**ビタミンCは日焼けの予防にも日焼け後のケアにも効果があるので◎**

4 睡眠を充分に取る



肌の代謝は睡眠中に最も活発に起こります。
睡眠が不足すると、肌の代謝サイクルが遅くなり肌荒れを起こします。
紫外線を大量に浴びると体の疲れを感じやすくなるため、**日焼け後は睡眠を充分にとることが大事**。

日焼け後におすすめなケアアイテム！※刺激の少ないアイテムで保湿しよう！

プーロラ

植物エキス配合でお肌に優しく、
冷蔵庫で冷やしておくとひんやり感UPでさっぱりとつけられます。
軽い赤みや腫れ、乾燥した肌にぴったりです。アピットクリームと合わせて使うのも◎
においもなくサラッとつけられるので、頭皮の日焼けや乾燥ケアにもおすすめです。



パンパス軟膏



日焼けして炎症がひどい場合は、治療薬がおすすめです。
パンパス軟膏は5つの有効成分が患部をしっかりと守る非ステロイドのお薬です。
夏場の強い味方になってくれます。

アピットジェル



事前の予防に！
普段から水分量が多い肌は外部からのダメージを受けにくい！
日々のケアに使いましょう。
天然セラミドで保湿効果。