SUMMER
BEAUTY
CARE

体の中と外から

夏の紫外線ケア UV care

紫外線による肌ダメージを受けやすい夏。
日焼けやシミ・ソバカスの原因としてはもちろんですが、
それだけではありません。

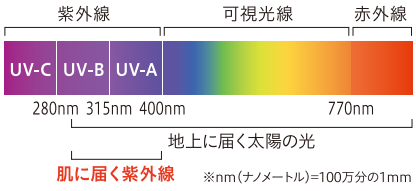
紫外線は、乾燥や肌荒れ、くすみ、キメの乱れ、
ゴワツキなどの肌トラブルや、皮膚がんの原因に
つながることがわかってきています。
そういったトラブルを予防するためには、
体の中と外、両方からのケアが大切。

紫外線に負けない肌を保つための
ヒントをご紹介します。

紫外線の肌への影響って？

紫外線が肌に悪影響を与えるということは、もはや周知の事実ですが、具体的にはどのようなことが起こるのか、まずは紫外線の基本についておさらいしてみましょう。

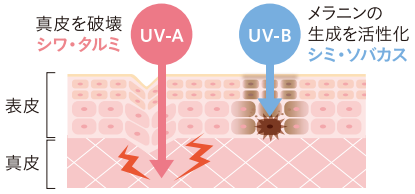
太陽の光には、目に見える光（可視光線）と、目に見えない赤外線や紫外線があります。紫外線は、その中で最も波長の短い光で、波長の短いものから順にUV-C、UV-B、UV-Aと分類され、そのなかで地表に届き、私たちの日常生活に影響を与えるのはUV-AとUV-Bになります。



※nm（ナノメートル）=100万分の1mm

UV-Aは、太陽から届く紫外線の約9割を占め、肌に蓄積的なダメージを与えます。肌の奥の真皮にまで入り込み、肌のハリや弾力を低下させて、シワなどを引き起こすエイジングを加速させる原因となるのです。また、既にできているメラニン色素を酸化させ、肌を黒くさせる作用もあるといわれています。一方、UV-Bは表皮に影響を及ぼす紫外線で、一般的に日焼けといわれる「サンバーン」を生じさせ、メラニンの生成を活発にしたり、炎症やシミ、色素沈着の原因になったりします。

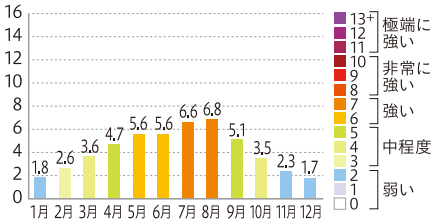
これら紫外線による肌ダメージは「光老化」と呼ばれており、肌の老化の大部分が、この光老化によるものだといわれています。紫外線ダメージはすぐに出ることもあれば、蓄積されて数年後に一気に出てくることも。加齢による老化も気になりますが、「光老化」こそあなどってはいけないのです。



最も紫外線が強い夏

紫外線は夏に強く、冬には弱まりますが、これは、紫外線が大気層（オゾンなど）を通過する距離と関係があります。オゾン層は紫外線を吸収し、地上の生命を守っているので、例えば日本の場合、太陽が最も近づく夏至の頃は、紫外線が大気層を通過する距離が短いため、強い紫外線のまま頭上に降り注ぎます。そのため7月から8月は最も紫外線が強くなると心得ましょう。

【日最大UVインデックス※ 月別累年平均値グラフ】



※紫外線が人体に及ぼす影響の度合いを示すために、紫外線の強さを指標化したもの。

出典：気象庁「日最大UVインデックス（解析値）の月別累年平均値グラフ」（大阪 1997-2008 ）

そのほか、天候や時刻、地域、標高によっても紫外線量は異なります。雨の日よりも天気の良い日のほうが紫外線量が多く、一日のなかでは太陽が高く昇る正午から午後2時頃にかけてピークに。また一般的に北から南に向かって紫外線量は多くなるといわれ、沖縄と北海道では年間にして紫外線量が2倍近く違うそう。さらに標高の高いところは空気が薄いため、その分より強い紫外線が届き、砂浜や海面も紫外線を強く反射するといわれています。つまりレジャーシーズンの夏は、晴天の日に、南の地域で、お昼頃に山に登ったり海水浴をするとかなりの紫外線を浴びてしまうことになるのです。

ただし、太陽光を浴びることは悪いことばかりではありません。実は太陽光を浴びると“幸せホルモン”といわれるセロトニンの分泌が高まるのです。夏になると解放的な気分になったり、天気の良い日に気分が良いのはそのためだとか。また紫外線は、腸からのカルシウムの吸収を高めるビタミンDの合成に欠かせないため、日焼けを避けるあまり極端に日光を避けてしまうと、ビタミンD欠乏症を引き起こし、健康を損なう場合もあります。

とはいえ肌への悪影響も気になるところ。なのでこれからの季節は徹底したUV対策をしたうえで、適度に太陽を浴びるのが理想といえるでしょう。

紫外線から肌を守る“インナーケア”と“アウターケア”

紫外線から肌を守るにはやはり日焼け止めが有効です。日焼け止めを選ぶポイントのひとつにSPF値がありますが、これはUV-Bに対する防御力を表し、数値はカットする時間の長さを表します。日常生活ではSPF30もあれば十分ですが、夏のレジャー時はSPF50を選ぶようにしましょう。PAはUV-Aに対する防御力で+が多いほどカット力が高くなります。

日焼け止めは、焼けやすいおでこや鼻筋、頬など、顔の中で高さのある部分には重ね塗りを。顔まわりでは眉の間や髪の生え際、フェイスラインのほか、耳の後ろや襟足などは忘れやすいので気をつけてください。また、汗をかきやすい季節なので、2〜3時間ごとに塗り直すのもお忘れなく。

日焼け止めの使用と併せて、つばの広い帽子をかぶる、日傘をさすなどすると、より効果的に紫外線を防ぐことができます。さらに、紫外線の強い午前10時〜午後2時の時間帯は外出を避ける、日陰を選んで歩くなど、太陽光線をなるべく避けるようにすると良いでしょう。

また、海や山、屋外のスポーツなどを行う前日や、日差しを浴びてしまった日には、インナーケアをしておくことも大切です。特に、健康的な肌を保つコラーゲンのサポートに欠かせないビタミンCは、人間の体内で合成されないうえ体外への排出スピードも速く、現代社会においては大量に消費されてしまうため、毎日の食事だけでは十分な量を摂取するのには限界が。まずは上質な食事を心がけつつ、サプリメントなども活用して不足分を補うのがおすすめです。

体の中と外、両方からしっかりケアを行って、夏の日差しに負けない、健やかな肌を目指しましょう。

参考文献：環境省「紫外線環境保健マニュアル2020」

吸収率にこだわった
ビタミンCサプリメント

Lypo-C

リポ・カプセル ビタミンC

美容や健康のコンディションを維持する上で不可欠のビタミンC。厚生労働省が定めた成人一日あたりの推奨量は100mgですが、より積極的に健康を目指すならば一日1,000mg、自身の調子が気になる時は、それ以上摂取するのが効果的といわれています※。

人間の体はビタミンCを生成することができません。さらに、サプリメントなどで一度に多くを摂取しても、吸収される量自体は増えるものの、その多くが体外に排出され吸収率が減ってしまうという特徴も。そのため、ビタミンCのサプリメントを選ぶ際には、吸収率にこだわった“リポソーム化”したものがおすすめなのです。

※出典：柳澤厚生
「気になるビタミンC！過剰摂取や欠乏するとどうなるの？」
（日本オーソモレキュラー医学会ホームページ）

Lypo-C 3つのこだわり

POINT 01
リポソーム化で
吸収率を高める

体外へ排出されやすい特徴を持つビタミンC。
そこで細胞膜と同じ構造のカプセルで
ビタミンCを閉じ込める「リポソーム化」
により、高い吸収率を目指して
開発されました。

POINT 02
世界的基準で
高品質なビタミンC

世界的基準で高品質かつ安全性の高いビタミンCと定評のある、「Quali®-C」を使用。独自技術による均一かつ微細なリポソームで包み込むことで、体の隅々にまでビタミンCを届けます。

POINT 03
国内のGMP認定
工場にて製造

「日本製でより良いものを開発したい」、
そんな想いからリポソームの安定性を重視し、
GMP※認定工場にて製造しています。

※Good Manufacturing Practice
の略で「適正製造規範」のこと

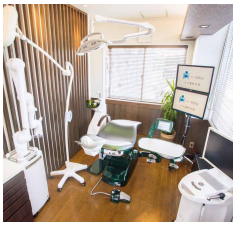
「Lypo-C」リポ・カプセル ビタミンC
1箱（30包入）7,776円（税込）
※1包あたり1,000mgのビタミンCを配合
詳しくはこちら▶ lypo-c.jp

Lypo-C 取り扱い医院・店舗

美容と健康のプロからも注目される「Lypo-C」は、
阪急阪神沿線のクリニックやビューティサロンで購入が可能です。
お近くの店舗へぜひ足をお運びください。

PICK UP 「Lypo-C」が試飲できるクリニックはこちら！

医療法人明貴会 山口歯科医院
京都インプラントアンチエイジングセンター



口腔の健康だけに留まらず、全身の健康につながる「ヘルスプロモーション」を提案するクリニック。「Lypo-C」は同院スタッフも愛飲中です。

9:30〜21:00(土・日曜は10:00〜13:00、14:00〜18:00)／祝日休
京都市上京区荒神町110-2　075-221-5426
https://dr-yamaguchi-mti.jp/

ねもと皮フ科・形成外科

加齢による肌の悩みに応える美容皮膚科の診察を行なう同院では、ホームケアなどに「Lypo-C」をおすすめしています。

月・水曜は10:00〜18:30、火・木・金曜は〜18:00、土曜は〜13:00(土曜午後は完全予約制)／日曜・祝日休
西宮市高松町4-8 プレラにしのみや3階　0798-42-7351
http://nemoto-hifuka.com/

OSAKA

ウェルネスビューティクリニック 大阪院	0120-487-425	大阪市北区曽根崎2-15-29 ADビル梅田9階
ラッフルズメディカル大阪クリニック	06-6345-1088	大阪市北区梅田2-5-25 ハービスPLAZA4階
医療法人ガクト会　ナグモクリニック大阪	06-6346-0569	大阪市北区梅田2-6-20 パシフィックマークス西梅田14階
こうみ歯科クリニックEAST	06-6136-5785	大阪市福島区海老江1-4-2 マレテーラ海老江1階
いわた内科・耳鼻咽喉科クリニック	06-6390-3377	大阪市淀川区三津屋北1-36-6 神崎川クリニックモール2階
Lily de beaute	072-683-3339	高槻市北園町13-23 2階
鈴木産婦人科併設 産後ケアサロンLapia	080-8943-9621	豊中市曽根東町3-6-7 鈴木産婦人科2階
医療法人優心 ながよしデンタルクリニック	06-6844-0002	豊中市向丘3-8-17 エスポワール西緑丘1階
PASSOクリニック	06-6152-9120	豊中市少路1-2-7 リッツサントノーレ2階
winback salon un agio	080-9129-1967	大阪市北区浪花町2-25-201
サクラアズクリニック心斎橋	06-6282-3339	大阪市中央区心斎橋筋1-4-14 燕京ビル4階
スキンクリニック亜門	0120-88-7357	大阪市中央区西心斎橋1-10-28
THE NATURAL BEAUTY CLINIC	06-6537-9128	大阪市西区北堀江1-1-18 四ツ橋イーストビル7階
BLUE MOON	06-6531-1803	住所非公開 ※プライベートサロンにつき、詳細はご予約時のご連絡となります。
こぼれぐち鍼灸院	06-6776-5788	大阪市天王寺区大道5-7-10
山中脳神経外科・リハビリクリニック	06-6710-1515	大阪市阿倍野区天王寺町北3-11-4 スギ薬局林寺店2階
坪田医院	06-6709-2666	大阪市平野区流町3-2-4
片山土師診療所	072-278-0788	堺市中区土師町3-26-26
つる歯科クリニック	072-881-6487	門真市野里町14-27 パークミモレット1階
医療法人 英仙会 ひらおかデンタルクリニック	072-943-4618	東大阪市昭和町1-2 グレイス21 1階
のだ歯科クリニック	072-262-4182	高石市綾園1-3-14 高石DSビル102

HYOGO

ねもと皮フ科・形成外科 PICK UP	0798-42-7351	西宮市高松町4-8 プレラにしのみや3階
いのうえウィメンズクリニック	0798-51-2556	西宮市下大市東町8-16
Ashida Clinic	0798-73-8000	西宮市南郷町4-7
Merci	0798-61-2315	西宮市菊谷町1-1-103
津谷歯科医院	072-772-6700	伊丹市梅ノ木5-2-14
医療法人社団 松原眼科クリニック	078-857-1146	神戸市東灘区住吉宮町4-4-1 216
久保みずき女性検診クリニック	078-990-3030	神戸市西区櫨台5-6-3 神戸西神オリエンタルホテル3階

KYOTO

医療法人明貴会 山口歯科医院 京都インプラントアンチエイジングセンター PICK UP	075-221-5426	京都市上京区荒神町110-2
医療法人明貴会 三条山口歯科医院	075-255-4649	京都市中京区大黒町71-21 CTビーチ山口ビル

Present

「Lypo-C」3包プレゼント

上記医院・店舗にて「Well TOKKを見た」とお伝えいただくと、
「Lypo-C」3包をプレゼントいたします。
※Lypo-Cを初めてお試しいただく方に限ります。
※数には限りがあります。無くなり次第終了となりますのでご了承ください。

【お問い合わせ】
株式会社スピック
0120-663-337　lypo-c.jp