

元気な顔になるマッサージ&メイク術

がん研有明病院 婦人科
副部長

宇津木 久仁子 先生

フェイシャルセラピスト/歯学博士/
公益社団法人 顔と心と体研究会 理事長/
REIKO KAZKI 主宰

かづき れいこ 先生



宇津木先生からのアドバイス! 化粧品の選び方と日焼け止めの塗り方

日焼け止めの塗り方



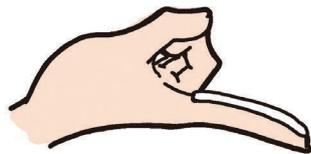
正しい塗り方をするかどうかで、紫外線の防御力が変わります。

ポイント① どれくらいの量を塗っていますか?

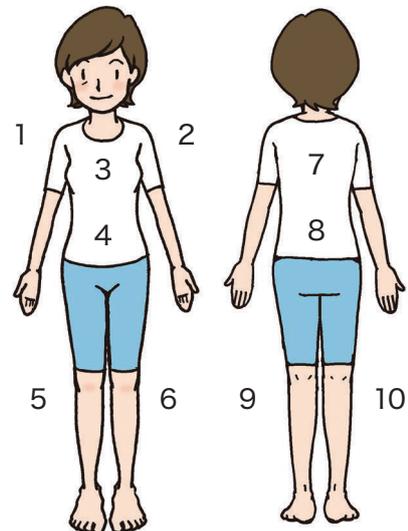
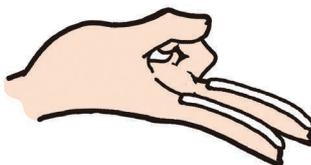
一般的に、日焼け止めを塗る量は少なすぎると言われています。日焼け止めに記載されている「使用量の目安」を参考にして、塗る量を守りましょう。

■ クリームやジェルタイプ

「適量」を塗ると書かれている場合、人差し指1本分の量が顔から首にかけて塗る量の目安になります(約1.5g)。

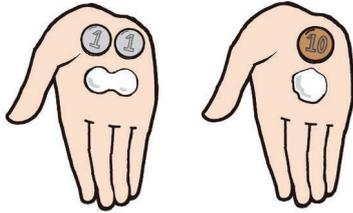


からだに塗る時は、からだを10個のパーツに分けて考え、1つのパーツに指2本分の量を塗るのが目安になります。



■ 乳液タイプ

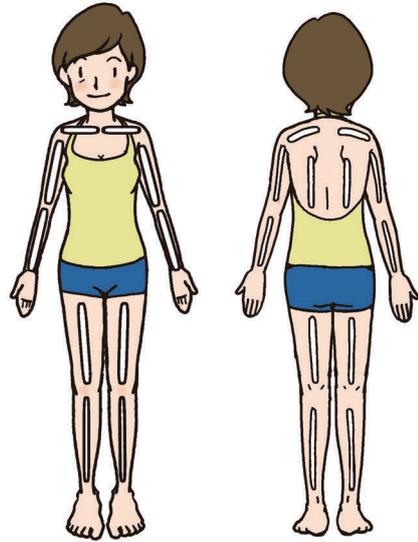
顔は手のひらに1円玉が2枚分、首は10円玉が1枚分の大きさが適量です。



一度に塗ると白浮きすることがあるので、2回に分けて塗ると良いでしょう。

からだに塗る時は、イラストのように、容器から体に直接、線状に出します。

手のひら全体を使って、大きな円を描くように広げながら伸ばします。



ポイント② どのくらい塗り直していますか？

汗をかいたり、服やハンカチでこすれてしまうと日焼け止めは簡単に取れてしまいます。SPFやPAの値が高くてもしっかりと取れやすさは同じで、2～3時間おきに塗り直すことが理想です。

日焼け止めの上からメイクをしている場合、日焼け止め効果の入ったパウダーファンデーションを2～3時間おきに上からつけると、紫外線防御効果を上げることができます。



紫外線防御効果入りファンデーションの表示の一例です。
SPFとPAの値を確認して購入しましょう。

