



Manny 美容コラム

「日焼け対策」

段々、日差しの強い季節になってきました。皆さま、日焼け対策はどのようにされてますか？

紫外線は晴れている日だけではなく、曇り、雨の日も降り注いでいます。

紫外線は日焼け、しわ、シミ、たるみ等の原因以外に、白内障、角膜炎、皮膚疾患、アレルギー、免疫機能低下等健康への影響があることも報告されています。

紫外線に対する知識をしっかりと身につけて毎日の対策を心がけましょう。

対策1 紫外線の強い時間帯の外出を避ける。

対策2 日傘・帽子・サングラスの着用、衣服で肌を隠す。

対策3 日焼け止めを使用する。

紫外線対策は夏だけのものと考えず、一年を通して対策を考えるものだと認識しましょう。

【日焼け止めの「SPF」「PA」って？】

私たちの生活に影響している紫外線は、UVAとUVBの2種類です。

日焼け止めに書かれている「SPF」は紫外線B波(UVB)の防御目安で、数値は時間で20分前後とされています。例えばSPF30の場合、20分×30=60分。約10時間はUVB波から守られるという指標になります。

「PA」は紫外線A波(UVA)の防御目安。+の数で防御力の高さを示しています。

日焼け止めは用途に合わせた使用をおススメします。外出時間が長い時や汗をかいた時はこまめに塗り直す和良好的です。



【美容&目元のトータルケア】

Manny
マニー



まずは、お気軽にお電話にてお問い合わせ・ご予約をお願い致します！

TEL:044-589-8307

ラ チッタデッラ / マッジョーレ1F
OPEN 11:00~20:00 / 最終受付 18:30
お支払い / カード支払い各種可能

マニー LINE@
ご登録はこちら

