

当日

ヒリヒリ感やほてり、赤みを感じたときは
とにかく冷やして肌の炎症をおさえて！

1. 冷やして肌を鎮静化させる

紫外線を浴びてヒリヒリするのは軽いヤケドをしている状態。「あわてて美白剤でケアすると、刺激が強く、よけいに肌あれしてしまう場合も。まずは、肌のほてりを冷やすケアを行いましょう。冷たい水でぬらしたタオルや冷たいシャワーで赤くなっている部分をしっかりと冷やします」(慶田さん)



2. ワセリンなどで保湿する

ほてりを感じる時は、刺激の強い化粧品を使ってケアするのは避けて。ローションやジェルはしみやすいので、しっかり保護するワセリンや軟膏など油性の保湿剤を使ったケアがおすす。[皮膚を油膜で覆うことで、水分の蒸発を防いで角層をやわらかくしてくれます。赤ちゃんから大人まで使えるワセリンを、常備しておくといでしょう] (慶田さん)

「日焼け後、すぐに美白コスメでケア」はNG!

「炎症が起きているときは、保湿して乾燥から肌を守りましょう。どんなに優秀な美白コスメを使っても、炎症が起きているときは肌に刺激を与えてしまいます」(水井さん)。「ヒリヒリ感がおさまってもすぐに美白剤を塗らないこと。軟弱な状態がかぶれやすくなっています。赤みがひいたのを確認できたら美白剤を」(慶田さん)



どちらも全身に。(右)ヴァセリン オリジナル ピュアスキンジェリー 80g 462円(編集部調べ)/ユニリーバ・ジャパン (左)サンホワイトHP-1 50g 1200円(編集部調べ)/日興リカ

3. ほてりが鎮まったら鎮静効果のある美白コスメを投入する

「シミをつくらせないためにも、美白効果と同時に炎症を鎮める働きにすぐれたコスメをとり入れてみましょう。ほっておくと、夏が終わるころには、肌の黒さに驚いてしまいますよ」(水井さん)



1. みずみずしく肌になじみ、刺激や炎症、肌あれを鎮め、澄んだ明るい肌。イブンペターブライターエッセンスローション(医薬部外品) 200ml 6500円/クリニーク 2.メラニンの過剰生成をおさえ、紫外線を浴びた肌を健やかに。潤いを感じる美白美容液。フェアルーセント薬用ホワイトナーエッセンス(医薬部外品) 100ml 1万円/メナード 3. 冷却効果で炎症をおさえ、効率よく美白ケア。HAKUメラノクールホワイトソリッド(医薬部外品) 45g 1万円(編集部調べ)※ワタシプラス専用商品/資生堂 4. ほてった肌を冷やしなから、ふきとることで不要な角層もケアする泡状美白美容液。クリアアップ ホワイトムース(医薬部外品) 110g 5000円/イプサ

冷たさが気持ちいい! 泡で不要な角質をオフして透明肌へ

肌をひんやりさせる 固形状の美白クリーム

日常生活で うっかり日焼け レスキュー

紫外線量がピークに達しているこの時期は日焼けどめを塗っていても、ちょっとした外出でうっかり日焼けしやすいもの。肌が黒くなる、黒くならない人も、ほてりを感じたときは要注その日のうちに炎症をおさえるケアこそが肌あれを防いで、未来の美肌につながります

comment

慶田さん's コメント

From Keida

冷やして炎症をおさえて肌老化を食い止める

「一度焼けてしまった肌は、簡単にはリセットきません。コラーゲンやエラスチンの変化が始まり、シミやシワ、たるみなど肌老化が進行しただけ日焼けを未然に防ぐことが大切。もしも炎症が起こったら、それはヤケドと一緒に冷やして保湿することを忘れずに!」

水井さん's コメント

From Miqui

美白コスメをとり入れてメラニンをどんどん排出!

「避けられないうっかり日焼けは、確実に肌にダメージを与えています。今あるシミが濃くなったりくすんで見えたり、シミが突然できたり。炎症が起きているときは冷やすことが肝心ですが、肌落ち着いたらシミの芽を定着させないよう、美白ケアをとり入れて」

「Kit Oisix」500名様プレゼント

CHANTO

身近な食材を
組み合わせで新味に!

誰でも今すぐ
料理上手になれちゃう
魔法のレシピ12点

家事えもんこと
松橋周太呂さんの
かけ算レシピ

9 [ちゃんと]
Sep. 2018
特別
定価 580円



ディズニー

元人材トレーナーが教える
夢をかなえる時間術

食のプロが厳選!
本当においしい冷凍食品30選

身近な食材を味方にしてヤセ菌をふやそう!
あなたがヤセられないのは
ぜんぶ腸内デブ菌のせい!

市販のルウで「世界の10分カレー」

syunkonカフェ・
山本ゆりさんに聞く!
いきなり料理上手に
なるコツ

ママに見えない!
って言われる
ファッション&ヘア

通勤からレジャーまでおまかせ!

夏の「うっかり日焼け」
レスキュー講座

つばい食べても!
費が
手に減る習慣

泰之さん
「仕事より大変だと思う」

亜美さん
食卓には離乳食と激辛料理が
ETHER!

直樹さん×藤井 隆さん
「バカがこの夏、ヒーローになる」

納&片づけ大賞部門賞発表

に聞く
を生き抜く
の子育て

家事も部屋もファッションも

ピカピカ!
早く
ナ!掃除術

ラクなのに!

ちゃんとして見える”

ゴツ163

「しない」片づけで
ラクしてキレイに
見せる!

短くても濃い時間を過ごす!

の夏を
楽しくする10のこと

もっと早く教えてよ!
と叫びたくなる
お金の貯め方・ふやし方