

健康しぴ

冬も紫外線に注意！肌を守るための対策と正しい生活習慣

冬の肌は紫外線ダメージを受けやすい

冬は気温と湿度が低く、肌のバリア機能が弱まりやすい季節です。乾燥した肌は外からの刺激に敏感になり、少しの紫外線でも大きな負担となります。そのため、冬は、紫外線と乾燥とのダブルの影響で肌トラブルが起こりやすい時期といえます。

実際に、冬は乾燥による粉ふき、赤みやかゆみ、くすみ、メイクのりの悪化などが増えがちです。

これらは乾燥だけでなく、紫外線によるダメージが積み重なることで起こることも多く、特に皮膚が薄い頬や目元は影響を受けやすくなります。

冬の紫外線から肌を守る4つの対策

1. 日焼け止めは毎日塗る
2. 保湿ケアをしっかりとる
3. UV カットアイテムを取り入れる
4. 室内の紫外線対策も行う



紫外線の強い時間帯は外出を避ける



日陰を利用する



日傘をさす、帽子をかぶる



サングラスをかける



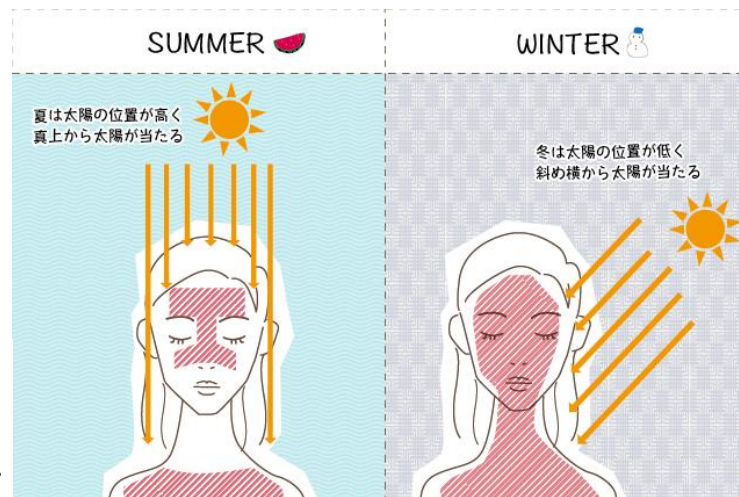
洋服やストールなどで覆う



日焼け止めをこまめに塗る



曇りでも対策を怠らない



冬の紫外線に負けない肌を作る正しい生活習慣

抗酸化食材でダメージを防ぐ

紫外線を浴びると活性酸素が発生し、肌の老化につながります。

ビタミンC、ビタミンE、βカロテンなど抗酸化成分を含む食材を積極的に取りましょう。

冬はみかん、ブロッコリー、ナッツ類、かぼちゃなどが取り入れやすくおすすめです。

血流を良くして肌の修復力を高める

冬は冷えて血流が悪くなりやすく、肌のターンオーバーも滞りがちです。

湯船にゆっくりと浸かる、軽い運動をする、ストレッチを取り入れるなど、体を温める習慣が紫外線ダメージの回復を助けます。

睡眠と湿度で“守れる肌”を育てる

寝ている間に肌は修復されるため、質の良い睡眠は冬の紫外線対策にもつながります。

寝る前のスマホを控えたり、部屋を暖めておくと眠りの質が上がります。

また、冬は暖房で室内が乾燥しやすいため、湿度40~60%を保つのが理想です。加湿器がない場合は、濡れタオルを干したり、室内干しをするだけでも湿度を保てます。

冬でも紫外線対策をして肌を守りましょう。