



2026年
7月号

高津駅前なかしま皮ふ科クリニック MONTHLY NEWS LETTER

… 健やかな肌で、毎日をもっと笑顔に。…



1 今月の特集

夏本番！正しい紫外線対策で 未来のお肌を守りましょう

梅雨明けると、いよいよ紫外線が一年で最も強い季節になります。紫外線はシミ・しわ・たるみの原因になるだけではなく、日焼けによる炎症や皮膚がんのリスクを高めることも知られています。「今日は少しだから大丈夫」「少し外に出るだけだから平気」そんな日こそ、実は紫外線対策が大切です。今回は、毎日の生活で今日から実践できる紫外線対策をご紹介します。



1 日焼け止めは毎日の習慣に！

日焼け止めは「海やプールの日だけ塗るもの」ではありません。

通勤・通学、洗濯物を干す時間、車の運転など、毎日の生活でも紫外線は降り注いでいます。

特に顔は一年中紫外線を浴びるため、

毎朝のスキンケアの最後に

日焼け止めを塗る習慣をおすすめします。

SPF50
SPF50
PA+++



2 SPF・PAって何？

日焼け止めには必ず SPF と PA という表示があります。

SPF

UVB（肌が赤くなる紫外線）を防ぐ力です。数字が大きいほど効果が高くなります。

目安

・普段のお買い物・通勤 → SPF20～30
・屋外でのスポーツやレジャー → SPF50 程度



PA

UVA（シミ・しわ・たるみの原因となる紫外線）を防ぐ指標です。「+」が多いほど効果が高くなります。

普段使いでも PA+++以上 が安心です。

3 日焼け止めは「量」がとても大切！

実は、多くの方が塗る量が足りていません。

顔全体の使用量(目安)

クリームタイプなら
パール 2 個分

液状タイプなら
100 円玉大



塗り方のポイント

額・両頬・鼻・あごの
5 か所に置いてから
伸ばすとムラなく
塗れます。



4 塗り直しも忘れずに！

朝1回塗っただけでは十分ではありません。汗や皮脂、マスクとの摩擦で日焼け止めは少しずつ落ちてしまいます。

屋外では
2～3 時間ごとの塗り直し
がおすすめです。

メイクをしている方は
・日焼け止めスプレー
・UV パウダー
なども便利です。



5 曇りの日も紫外線は降り注いでいます

「今日は曇りだから塗らなくていいかな」と思ってしまうのですが、曇りの日も紫外線は晴天時の 60～80% 程度届いているとされています。

特にシミや肝斑が気になる方は、天気に関係なく毎日塗ることが大切です。



7 日傘・帽子・サングラスも忘れずに

紫外線対策は日焼け止めだけではなく。

< 日焼け止めでも肌荒れしてしまう方は「物理的に遮光が有効！」 >



日傘

黒色や遮光率の高いものがおすすめです。



帽子

つばが 7cm 以上あると顔や首まで守りやすくなります。キャップは横からの紫外線には無防備。



サングラス

目から入る紫外線も体に影響すると考えられています。紫外線を浴びると、体はメラニンを作る働きを促すため、日焼けの原因にもなります。オゾン層の破壊により年々地上に降り注ぐ紫外線量は増え深刻に。

色が濃いものは同行が拡大し眼に入る紫外線量がふえるため、
薄い色のサングラスがおすすめ。

紫外線による眼への障害を防ぐためにも積極的に着用しましょう！



院長からのアドバイス

シミは「できてから治療する」よりも、「できる前に予防する」ことがとても大切です。紫外線対策は、美容のためだけでなく、皮膚がんなどの皮膚疾患の予防にもつながります。毎日の小さな積み重ねが、5年後、10年後のお肌に大きな違いを生みます。気になることがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。



2 教えてQ&A

.....



Q1 「飲む日焼け止め」って何？

A 体の内側から紫外線ダメージをケアするサプリメントや内服薬のことです。紫外線を防ぐ薬ではありませんが、抗酸化作用によりシミやくすみの予防をサポートします。

- ポイント**
- ✓ 紫外線を防ぐ薬ではない
 - ✓ 抗酸化作用でダメージをサポート
 - ✓ 日焼け止めとの併用がおすすめ

Q2 最近よく見かける「紫外線吸収剤フリー」って何？

A 紫外線吸収剤を使わず、紫外線を反射して防ぐ「散乱剤（酸化チタン・酸化亜鉛など）」でできた日焼け止めのことです。敏感肌の方やお子さまにも使いやすいと言われてます。

- ポイント**
- ✓ 敏感肌の方におすすめ
 - ✓ 白浮きしやすいことがある
 - ✓ 使用感・肌との相性を確認して選びましょう



3 スタッフのイチオシ！スキンケアアイテム

商品名

10%VCローション

- ✦ 市販ビタミンC製剤の濃度の約5倍以上
- ✦ 敏感肌の方にも◎ ヒアルロン酸配合で低刺激&高保湿
- ✦ シミ予防&肌トーンUP
- ✦ 高濃度VCはコラーゲン生成を促す作用もあり
- ✦ 小じわ対策・アンチエイジング効果◎
- ✦ 皮脂の過剰分泌を抑えるためニキビにも◎

50ml ¥3,300 (税込)

◎ ニキビ肌にも◎



4 皮膚科あるある ~院長コラム~



職業病でしょうか？

皮膚科医になってからというもの、通勤中やお休みの日に出外しているときも、つい無意識に「肌」を見てしまうようになりました。

先日家族と動物園に行った時にも、子ども達が様々な動物たちに夢中でしたが、私はというと...気づけばサルの様子をじっと観察していました(笑)。



サルを見て、こんなことを考えていました。

- ・このサルは毛が薄い...
- ・あのサルは特にシワが多いな、紫外線の影響が大きいな
- ・同じ群れでも老化具合にずいぶん個体差があるな



人も動物も、皮膚はその個体の健康状態や年齢、生活環境を映し出す大切な臓器です。

だからこそ私は、日々の診療でも「症状だけを見る」のではなく、その方の生活習慣やライフスタイルまで含めて診ることを心がけています。

皆さんも、もし動物園へ行く機会があれば...

サルの皮膚を少しだけ観察してみてください(笑)。

意外と、一頭一頭に違いがあって面白いですよ。今年の夏も、皆さんのお肌が元気に過ごせるよう、お手伝いできればと思っています。



5 クリニックからのお知らせ



オススメの来院時間帯
平日午後と土曜日は混雑しやすいため、
平日の午前中は比較的スムーズです！

12:00~13:00 が
おすすめです。

ご来院のお願い

- 予約の変更・キャンセルは、できるだけお早めにご連絡をお願いします。
- 15分以上の遅刻は、診療の内容が限られる場合や、順番が前後する場合がございます。お早めにご来院ください。

サマーキャンペーン

期間：7月~9月末

紫外線に負けない、うるおいと透明感のある肌へ

- | | | | |
|---------------------|----------------------|------------------------------|--------------------------|
| 1
サリチル酸
ピーリング | 2
透明感ある肌へ
白玉注射 | 3
新肌(ターンオーバー)を促す
ピンクグロ | 4
メラニンに効果が高い
ビコトニン |
|---------------------|----------------------|------------------------------|--------------------------|

その他、ボックスや韓国製フォックス
(表情じわ・ワキ汗・スキンボックス)も特別価格でご案内中！



6 ご予約・最新情報はこちら

ホームページ



クリニックの診療内容や
キャンペーン情報を更新中！

Instagram



美容施術、スキンケア情報を
随時発信しています♪

WEB予約



24時間いつでも
ご予約が可能です

LINE公式アカウント
友だち募集中！

友だち追加は
こちらから▶

