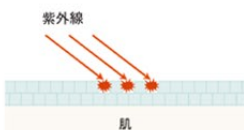
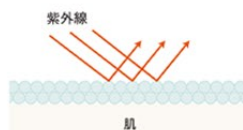


日焼け止めの選び方



紫外線防止剤（日焼け止め）には2種類ある

紫外線吸収剤	紫外線散乱剤
紫外線を吸収して、熱や赤外線などのエネルギーに変化させて放出することで、紫外線が皮膚に届かないようにします。	紫外線を反射させ散乱させることで、皮膚に紫外線が届くのを防ぎます。
	
デメリット 肌が敏感な方や体質によっては刺激となるケースがある。 ※日本で発売されている紫外線吸収剤を使った日焼け止めはすべて安全性が確認されているものです。	デメリット 白い粉末なので、塗った時に白く見えやすい。 サラサラとした粉末であることから、紫外線散乱剤の配合量が多いと、肌がきしみやすい。

肌にやさしいものは？

パッケージを確認して

「パッチテスト済み」
「アレルギーテスト済み」

と記載されたもの



試験を実施して皮膚科医によって塗布後の皮膚状態を確認し、刺激性が低いことが確認されたもの

◎ただし、全ての方に対して肌トラブルが起きないわけではありません

日焼け止めのPA値とSPF値ってなに？

PA+〜+++++

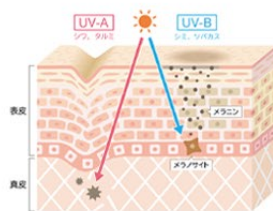
UV-Aを防ぐ効果を表す指標

UV-Aは肌の奥深くの真皮にまで到達する紫外線で、コラーゲンやエラスチンといった肌に弾力を与える組織にダメージを与えます。雲や窓ガラスも透過するため、曇りの日や屋内でも対策が必要な紫外線です。

SPF1〜50+

UV-Bを防ぐ効果を表す指標

日焼けして肌が真っ赤になる、水ぶくれができるなどの肌トラブルは、UV-Bの影響によるものです。浴び過ぎると皮膚ガンなどの健康被害を起こす恐れがあるほか、シミやそばかすの原因になる紫外線です。



近所までの買い物
短時間の外出

SPF 10〜20
PA+〜++++

炎天下でのレジャーや
スポーツ

SPF 40〜50+
PA++++〜

++++

PAとSPF、いずれも数値が高いほうが紫外線防御効果は高くなるものの、落としにくいなど肌に負担がかかって肌トラブルを引き起こす原因になることもあるので、単純に数値が高いものを選ぶべきということではありません。

効果的な日焼け止めの塗り方

【顔に塗る場合】

日焼け止めを適量手にとり（クリーム状ならパール1個分、液状なら1円玉効果1枚分が目安）、額、頬、鼻の上、あごと5点置きし、ムラにならないように丁寧に伸ばす。全体に塗ったら、同量を手にとって、再度同じように顔全体に伸ばす。



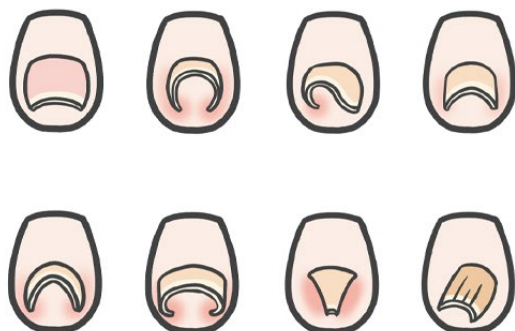
【ボディに塗る場合】

日焼け止めを容器から直接、腕や足に線状に出して塗ります。量が少なくてもムラになりやすいので、塗り広げても十分な量を出す。線状に出した日焼け止めは、手のひらでせんで描くようにしてムラなく伸ばす。

日焼け止めは汗で流れたり、汗を拭いたときに落ちたりするので、2〜3時間おきを目安に塗り直しましょう。

巻き爪は放置しても大丈夫？

まずは爪の観察をしてみましょう



痛みがないからと放置すると…

1, 痛みが生じる

巻き爪によって爪が皮膚を刺激すると、爪周りに痛みが生じます。痛みが自然に引いたとしても、根本的な治療をしなければ巻き爪は繰り返されるため、再び痛みを感じるようになるでしょう。痛みを和らげるだけであれば、痛み止めの服用などの対策があります。しかし痛みの原因を根本的に解消するためには、早めに病院を受診しましょう。

2, 炎症・化膿を起こす

巻き爪を放置していると、皮膚に傷がついて細菌が入り込み、炎症や化膿を引き起こす可能性があります。また、爪が皮膚に食い込んで炎症を引き起こした状態の「陥入爪」になっている場合、炎症を伴うことが多く、激しい痛みや腫れなどが生じやすくなります。

くいこみが強いお爪には巻き爪カットのコースがおすすめです！

- ・ 切りすぎ、角の切り残しが防げる！！
- ・ 爪と皮膚の間のゴミとり、甘皮のつまりをしっかりケア

◎ 痛みの原因になりやすいトラブルをケアできます！！

巻き爪カット（2本）
¥4,290

→ 特にくいこみの気になる爪をケア

巻き爪カット（10本）
¥7,150

→ 全ての爪をしっかりケア

※爪の状態によって、スタッフから他のコースをご提案させて頂く場合がございます。

定期的なケアのおすすめ

巻き爪は合わない靴をはいたり、爪を短く切りすぎたりすると急にくいこみが強くなったり、痛みを伴うようになります。
気になった時だけでなく、定期的なケアをおすすめしています！

定期予約

お帰りの際、45日以内に次回のご予約をすると
トラブルケアのコース…12%オフの料金でご案内します！

おしせ

5〜9月 パラフィンコースは 要予約 になります！！

ご希望の方は前日までにご予約をお願いします！