

# 「BOYS AND MEN・小林豊 × 女医・蘇原しのぶ」の美トーク。キレイを保つ“紫外線ケア”の極意って!?

2016年に入ってリリースしたシングル2作が立て続けにオリコンチャートで連続一位を獲得するなど、現在人気上昇中の男性ユニット「BOYS AND MEN（通称：ボイメン）」。その中で美容男子、スイーツ男子の一面を持つ小林豊さんと、スキンケア大学所属ドクターでテレビ・雑誌でも活躍する皮膚科医・蘇原しのぶ先生を迎え、これからの時期、多くの女性が気になる『紫外線ケア』についてのビューティートークを行いました。



## 直射日光に肌をさらさないためにできる効果的な対策って？

蘇原：最近、すごく活躍していますよね。日々忙しくしていると肌も疲れがちになります。でも、小林さんの肌を拝見させてもらいましたが、キメが細かくキレイなことに驚きました。多くの人に見られる仕事なので、ケアはとても大切ですよね。この時期ですと紫外線のケアは特に注意したいところだと思いますが、小林さんはどんなケアをしていますか？

小林：何か特別なことをしているわけではありませんが、毎日化粧をすることと、外にいるってわかっている日は、日傘を持つようにしています。PV撮影でも、男の子のグループの中で一人だけ日傘さしてるんですよ（笑）。あとは、長袖を持ち歩くようにしていますね。

蘇原：色々されていてまさに美容男子！そのどれもがとても重要です。紫外線対策は、とにかく日光を遮ることが一番のポイントになります。そのため、日中の対策として、日が出る10時から14時の間の外出を控えるようにしたり、地下鉄の通っている場所であれば地下通路を使うようにするといいですよ。

小林：地下通路はなるべく使うようにしています。普段は自転車で移動することも多いので、そういう時はハットを被ってケアしています。

蘇原：それは素晴らしいです。男性の場合、キャップを被る方が多いのですが、基本的には帽子のつばが10センチ以上ある物でないとあまり意味がありません。さらに、首にストールを巻くと、なおよい

## 日焼け止めの選び方や塗る頻度のポイントは？



小林：僕、実は敏感肌で、ストールのようなものでこすれるとすぐに赤くなってしまいます。

蘇原：慢性的な敏感肌の場合は、常に薬を持つようにして、かゆくなったら塗るようにするといいですよ。ちなみに普段は日焼け止めを使っていますか？

小林：SPF50のものを使うようにしています。こまめに塗るほうがよいと聞くので、だいたい1日2回は塗るようにしていますね。ただ、忙しくしていると塗り直しをすっかり忘れてしまうこともありますけれど。

蘇原：2回でも十分だと思いますよ。しかも、SPF50のものを使っているというのも意識が高いですね。日焼け止めには、紫外線を防御する指標として、SPFとPAがあります。

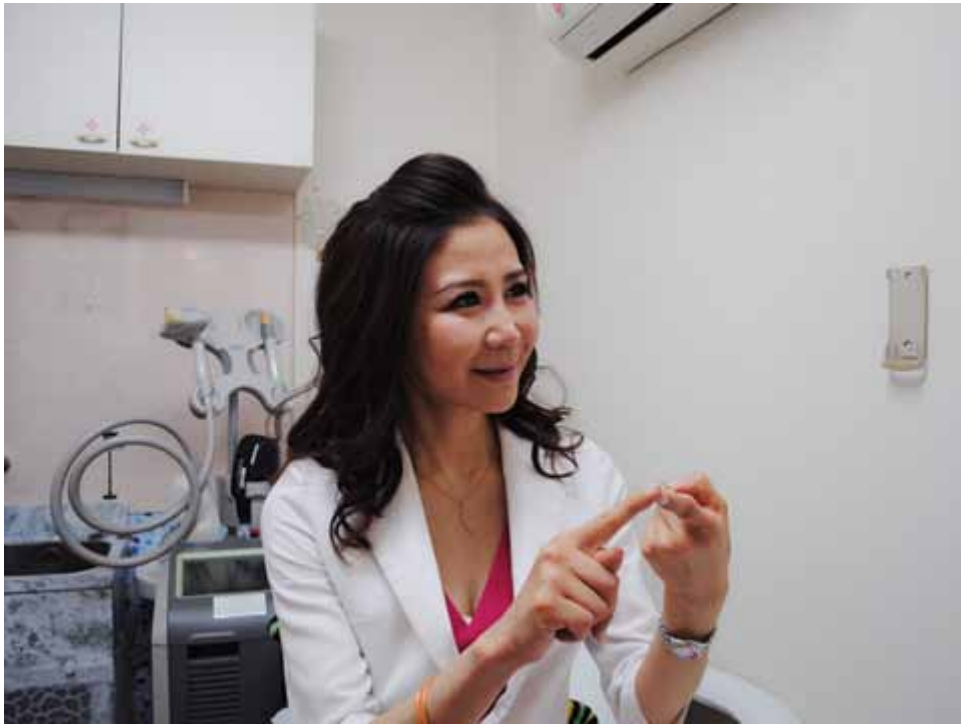
小林：日焼け止めのパッケージに書いてあるので知ってはいるものの、実はどんな働きがあるのかまでは具体的にはわかってないです。先生教えてください！

蘇原：紫外線は、波長の長さによって、UV-A、UV-B、UV-Cがあり、そのうち地上に届くのは、UV-AとUV-Bなんです。そして、UV-Bを防ぐ効果を示すのが、「SPF」で最高値はSPF50です。そして、UV-Aを防ぐ効果を示すのが、「PA」でPA++++が最高値となります。日焼け止めに関しては、この指標を意識されるということも大切なのですが、塗り直すということも重要です。

そして、塗り直しが難しい場合は、ウォータープルーフのものを使うといいですよ。水や汗で落ちないので、そこまで神経質に塗り直さなくても大丈夫です。

小林：そうなんです。偶然にも僕、ウォータープルーフのものを使っています。それから、日焼け止めを塗る場合、適切な量ってあるんですか？

蘇原：目安としては、指先に乗るくらい。ただ、これもそこまで厳密に考えなくても大丈夫です。毎日続けるということが重要です。



小林：さきほどもお伝えしたのですが、僕は首まわりが敏感肌なんです。SPFの数値が大きいものってかぶれてしまうイメージがあって…。首回りは、軽くスプレーをするようにしていますが、これはどうですか？

蘇原：スプレーをするのもよいですよ。SPFやPAの数値が高い日焼け止めは、比較的刺激が強く、皮膚炎を起こす場合もあるので、皮膚炎は薬で治してから、スプレーをして紫外線を防ぐことをおすすめします。

## 紫外線ケアは、抗酸化物質をとり入れることも大切！

蘇原：紫外線ケアは、今までお話ししてきた外的なものに加えて、内的なケアをしてあげることも忘れずに。陽の光を浴びることは、酸化することなので抗酸化物質をとり入れることが大切。その代表格がレモンやみかんなどに含まれているビタミンCです。

小林：僕は、普段からフルーツや野菜をよく食べるようにしています。無意識のうちに紫外線ケアしてたんですね。

蘇原：それは大正解。ビタミンCは、風邪を引いたり、疲れが溜まって免疫が落ちたりするとすぐ壊れてしまうので、定期的に摂取するようにしましょう。また、一度にたくさん摂っても尿で出てしまいますので適量を心がけてくださいね。それから、ビタミンC以外にも抗酸化といえば、ビタミンEや水素水が挙げられます。最近、テレビや雑誌で水素水がよく取り上げられていますけれど、驚異的な抗酸化力を誇っているのです。

小林：すごく勉強になります。今までなんとなくこうなんだろうなと想像で紫外線ケアをしていましたが、今回、完璧に教えてもらってケアに対するモヤモヤがすっきりしました。いま気をつけることが未来の自分の肌をキレイに保つことに繋がるんだと信じて実践あるのみですね！

.....

小林豊

名古屋発の男性ユニット「BOYS AND MEN」のメンバー。「仮面ライダー鎧武」(テレビ朝日)の駆紋戒斗役で全国区に。2016年は、「ダウタウンDX」(よみうりテレビ)「踊る!さんま御殿!!」(日本テレビ)などの人気番組への出演を果たし、さらなる飛躍が期待されている。

蘇原しのぶ

しのぶ皮膚科 院長。日本アンチエイジング外科・美容再生研究会認定医。スキンケア大学所属ドクターでもあり、サービス開始時から現在まで数多くの記事を監修。また、多数のテレビ番組にも出演しており、スキンケアの必要性や対策について世間に広めている。