

日焼けした肌のアフターケア



日焼けした肌のアフターケアを怠ると、しみ・しわ・たるみの原因になるほか、肌の乾燥を引き起こし、皮膚のバリア機能が低下することで肌荒れしやすくなります。何よりも『日焼け対策』が重要ですが、今回は『うっかり日焼けした肌のアフターケア』をご紹介します！！

ステップ1

しっかり冷却



●まずは肌をしっかり冷やす
できるだけ早く冷やしましょう。肌のほてり・赤身などの熱を抑えることが大切です。まずは濡れタオルに氷や保冷剤をくるみ、日焼けした部分に当てて冷やすのがおすすめ。

❌ 冷却ジェルシートは日焼け肌には刺激になります。使用しないようにしましょう。

ステップ2

保湿



●肌が冷えたらしっかり保湿
日焼け後の肌は紫外線によって角質層がダメージを受け、バリア機能が低下しています。表面の水分を補い、外部からの刺激から肌を守るため、保湿・保護は大切です。

ステップ3

水分・ビタミン補給



●水分・ビタミン補給も忘れずに
日焼けしたあとの体は水分が失われてカラカラの状態です。また、日焼け後は肌の修復のために必要な栄養素も普段より多く消費されます。そのため、水分・ビタミンを補給して身体の内側からケアすることも大事です。

まだまだ！！

日焼けに注意！

遮光に勝る日焼け対策はありません。9月になると紫外線量は減少しはじめますが、まだまだ日焼け対策は必要です。日傘・帽子・サングラス等を積極的に取り入れましょう。



承認許可	自	令	年	月	日
掲示期間	至	和	年	月	日
掲示場所					
独立行政法人国立病院機構 福岡東医療センター					