

2023年4月24日
 花王株式会社(Kao Beauty Brands)

**【過去の日焼け約9割が後悔】ボディの紫外線対策もお忘れなく！
 “首・デコルテ、腕、手”への日焼け止め 塗り方テクニックをご紹介**



花王株式会社 ビューティリサーチ&クリエイションセンター（以下花王 BRCC）は、このたび身体への効果的な日焼け止めの塗り方をご紹介します。日焼けの意識調査^{※1}において“過去の日焼け体験”について尋ねたところ、さまざまな後悔が約9割の方にあることが判明しました（図1）。「真夏以外は日焼け止めに塗らなくてもいいと軽く考えてきて、30代後半で腕にシミが増え始めた」など、過去の日焼け対策不足を悔やむ声が身体について聞かれました。また79.5%が、“あの頃、日焼け止めにちゃんと塗っていれば良かった”と過去を悔やんでいることが明らかに（図2）。日ごろから身体に対しても紫外線対策をきちんとすることが大切です。そこで、花王BRCCでは、日焼け止めの塗り方を身体の部位別に開発するに至りました。

Q. 過去を振り返って「日焼けの後悔」はありますか？



*花王BRCC調査：2022年9月WEB調査 10-70代 男女n=245

【図1】

Q. あの頃の自分に戻れたら「注意したい事」



*花王BRCC調査：2022年9月WEB調査 10-70代 男女n=245

【図2】

※1 花王 BRCC 調査：2022年9月 WEB 調査 10-70代 男女 n=245 全ての結果は小数点第二位を四捨五入しています

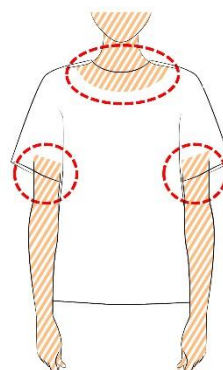
※2 “うっかり日焼け” 8割以上が日焼け止めの塗り忘れ！首の後ろや耳も忘れずに“プロの塗り方”をご紹介（2023年3月）



<https://www.kao.com/jp/corporate/news/products/2023/20230316-001/>

<3つの基本>

① タイミングと範囲：服を着る前に&露出部より広めに

日やけ止めを塗るタイミングは、服を着る前が理想です。その日に着る服を想定して、肌の露出する部分だけでなく、服と肌の境界線よりも広い範囲に塗りましょう。



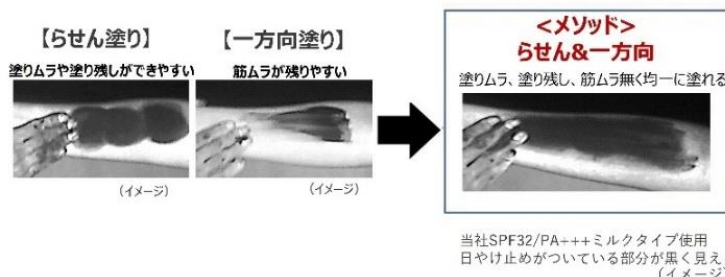
-  日やけ止めを置く範囲
-  服との境界線は広範囲に塗る

② 肌への置き方：両手の平ですりあわせてから塗らない

日やけ止めを手の平に広げてから塗ると、ムラになってしまう可能性があります。日やけ止めは、容器から直接、または指でとってから肌に置きます。

③ 日やけ止めをムラなく塗る方法：らせん&一方向塗り

日やけを防ぐためには、日やけ止めの塗りムラや塗り残しの無いように塗布することが大切です。その方法として、くるくるとらせんを描くように塗ったあと、手の平全体を肌に密着させながら一方向にのぼす塗り方をおすすめします。花王 BRCC では、日やけ止めを“らせん塗り”と“一方向塗り”を組み合わせることで、肌にムラなく塗布できることを、花王独自の解析方法※³（以降 UV カメラと表記）を使って確認しています※⁴（図 3）。



【図 3】 日やけ止めをムラなく塗る方法

※³ 紫外線分光画像計測技術

<https://www.kao.com/jp/corporate/news/rd/2017/20171026-001/>

※⁴ マスク着用時の日やけ止めによる効果的な紫外線対策（2021年6月）

<https://www.kao.com/jp/corporate/news/products/2021/20210610-001/>

<部位別テクニック>

■ 首の前・デコルテ

<過去の日やけの後悔> エピソード

- 中学生の時に海に行き、首の日やけをしすぎた。冬になっても肌の色が戻らず後悔。(18才男性)
- 若い頃からショートカットで、首が日やけしている。シミも出てきた。(51才女性)

顔には入念に日やけ止めを塗る一方、首にはしっかりと塗られていないこともあります。部分的に日やけをしまう可能性があり、顔と首で肌の色の違いが目立つ原因にもなります。ここでは、首の前とデコルテに日やけ止めを塗るテクニックをご紹介します。

【首の前・デコルテ】への日やけ止めの塗り方

 <p>STEP 1</p>	 <p>STEP 2</p>	 <p>STEP 3</p>
<p>3点置き</p> <p>適量を首とデコルテに各々3点に置く</p>	<p>縦のらせん塗り</p> <p>首を傾けて顎を少し上げたあと、手をクロスして首の中央に向かって縦のらせんを描きながら広げる</p>	<p>一方向塗り</p> <p>続けて、外側から首の中央に向かって横に一方向になじませる * 逆の手で反対側も同様に</p>

首の前とデコルテに適量の日やけ止めをそれぞれ3点に置きます。首を傾け、手の平で身体の外側から中央に向かって縦にらせん塗りで広げてから、同じく身体の外側から中央に向かって横に一方向塗りでのばします。

なお、首の後ろへの塗り方については以下でご紹介しています。

<首の後ろ・耳への塗り方テクニック>

<https://www.kao.com/jp/corporate/news/products/2023/20230316-001/>

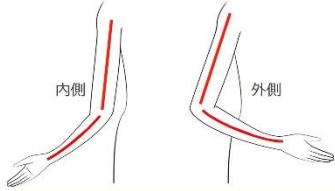
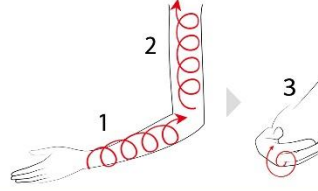
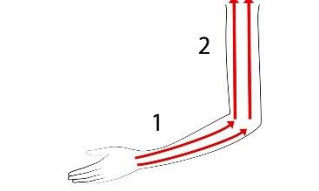
■ 腕

<過去の日やけの後悔> エピソード

- 車の運転で日にあたり続け、片側の腕にだけシミが多い。元来、肌の色が明るいため過信してきてしまった。(60才女性)
- 大学生の時のプール監視員のバイトで、紫外線対策をしていなかった。40代になってから腕や首にシミが出来て後悔。(45才男性)

日やけからの腕のシミに関する後悔の声は40代以降の男女から挙げられました。ここでは、腕へのおすすめの日やけ止めの塗り方をご紹介します。

【腕】への日やけ止めの塗り方

 <p>STEP 1</p>	 <p>STEP 2</p>	 <p>STEP 3</p>
<p>ストロー置き</p> <p>手首から肘まで、腕の外側と内側の両方に直接線状に置く</p>	<p>らせん塗り</p> <p>くるくるとらせんを描き広げ、内側も同様になじませる 肘は曲げた状態で丁寧に円を描き込むようになじませる</p>	<p>一方向塗り</p> <p>360度腕を包み込む様に一方向になじませる * 肘から肩へも同様に</p>

※製品によっては肌に置いた時に垂れやすいものがあります。その場合には「手首から肘まで」「肘から肩まで」と範囲を分けて塗りましょう。

腕への塗り方のポイントは、手首から肘まで、肘から肩までと意識的に分けて塗る事です。また、肘はしわが深いため、軽く曲げてしわの部分を開くようにして塗るとなじませます

■手の甲

＜過去の日やけの後悔＞ エピソード

- 子供が小さい頃、公園に帽子以外の日やけ対策をしないで出かけていた。そのせいで、頬と腕や手の甲のシミが増えてきたと後悔。(55 才女性)
- 最近、手の甲が知らない間に日やけしている事に気が付いた。今まで浴びてきた紫外線が原因だと思う。(49 才男性)

日やけ止めを塗ること自体を忘れがちなのが、手の甲です。50 代一般女性に普段通りに日やけ止めを手塗りに塗布してもらい UV カメラを使って撮影したところ、関節や手の甲全体に塗りムラや塗り残しがみられました(図 4)。ハンドクリームを塗るように手の甲を重ねて擦り合わせる“すりすり塗り”は、手の甲のムラやけの原因にもなります。



【図 4】 UV カメラで塗布状態を確認

【手の甲】への日やけ止めの塗り方

		
STEP 1	STEP 2	STEP 3
ストロー置き	らせん塗り	一方向塗り
手の甲に直線状に置く	手首から指先までくるくと円を描きながら広げ、指関節は曲げた状態で小さく円を描いてなじませる	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指先から手首まで一方向になじませる(側面も忘れずに) 2. 手を重ね指の間をなじませる

手の甲に直線状に日やけ止めをのせて、手首から指先までくるくと円を描きながら広げます。次に、指先から手首まで一方になじませます。指の間や側面も忘れずに丁寧に塗布しましょう。

今回は、日常生活でも取り入れやすい身体への日やけ止め塗布テクニックをご紹介しました。外出前には、顔だけでなく身体へも意識的に日やけ止めを塗る習慣を取り入れましょう。また日やけを防ぐためには、“日やけ止めの塗り直し”も重要です。肌と洋服とのこすれや汗などで取れてしまうこともあるため、外出先での塗り直しには、ミストタイプやスプレータイプの日やけ止めが便利です。先々で後悔しないためにも、身体への紫外線対策を今から取り組むことをおすすめします。

<ボディへの紫外線対策におすすめの商品>

■アアリー クロノビューティ ジェル UV EX

デコルテ・うなじまで 全身ツヤ肌仕上げ

みずみずしいジェルが素肌にすーっとのびて均一に密着！

うるおってベタつかずキレイがつづく汗・水こそすれに強い UV ジェル。

<https://www.kanebo-cosmetics.jp/allie/product/item/item01/>



■カネボウ チアリング ミスト UV

透明でまるで水のようなミストが、手でなじませるだけで瞬時に均一にのび広がりジェル膜に変化。からだ、顔、髪や頭皮など全身に使える、スリムサイズでいつでも、どこでも、シュッとひと吹き。

<https://onlineshop.kanebo.com/ja/p/25428125>



■アルブラン ミストシャワーUV

涼やかな付け心地のミストで、シュッと手軽に瞬間 UV 対策。

強烈な紫外線をしっかり防ぎながら、保湿成分を含んだオイルジェル のミストがベールとなって、なめらかに肌を包み込み、揺らめくような透明感*のある仕上がり。

* オイルジェルの光の反射による（2023 年 4 月 8 日（土）数量限定発売）

<https://www.sofina.co.jp/alblanc/special/2023mistshower-uv/>



【紫外線対策のポイントはこちら】

今回ご紹介した日やけ止めの「らせん＆一方向塗り」については、ビューティコミュニティサイト「Kao Beauty Brands プレイパーク」の中でも、モテクリエイターのゆうこずさんと BRCC のビューティセラピストがご紹介しています。 <https://webmember.kao-kirei.com/jp/kbbplaypark/recipe/yukos-003/>

【美容の情報はこちら】

ビューティコミュニティサイト「Kao Beauty Brands プレイパーク」では、美容に関するさまざまな情報を公開しています。 <https://member.kao-kirei.com/jp/kbbplaypark/>

【花王 ビューティリサーチ&クリエーションセンターについて】

花王化粧品事業部門の中で、科学的エビデンスや生活者リサーチ、美容トレンドに基づき、Kao Beauty Brands の全ブランドの基礎となる美容情報や技術を開発。Kao Beauty Brands のサイトにおいて、美容の情報も監修しています。