

平成29年5月30日発行・発行「マリンダイビング」7月号増刊価格620円  
昭和51年3月17日第3種郵便物  
海が好きな女性へ贈る、ライフスタイルマガジン

# La SCUBA

ラ・スクーバ Vol.10 early summer  
月刊「マリンダイビング」7月号増刊

## 自分探しの夏の旅

Summer travel, inner journey



La SCUBA女子が体験！

タオ島&サムイ島で過ごす  
ラグジュアリーな夏休み

神秘の海と出会う旅

### グアム

海よし、陸よし、人もよし

### パラオ

インド洋でオンナをみがく

### セイシェル

石垣島でカラダを整える

OKINAWA, Mind and  
Body in Harmony

フリーダイビングでイルカと泳ぐ週末

### 三宅島

八重山諸島ちゅらスポット25選

武尊・ト部功也ほか

K-1選手とダイビング始める！

人気インスタグラマーも絶賛！

防水ウエアラブルカメラ

ポイントを押さえたUV対策

知っているといばれるお魚知識

手軽！美酵素ジュースレシピ

ライセンスから広がるマリンライフ



気になる3つのギモンを解決!

- Q1~Q3のギモンについて、日やけ止めを販売するメーカーさんに質問。これさえ守っていれば今年は紫外線と上手なお付き合いができそう!
- Q1 日やけ止めの効果的な塗り方は?
- Q2 塗り直しのタイミングは?
- Q3 日やけ止めにプラスするおすすのお手入れ方法&ケア用品を教えてください!

メーカー別Q&Aを参考に、ビーチの肌を上手に守る!

日やけ止め、塗り直しのタイミングは……

# 2~3時間おきが鉄壁ルール!

基本のおさらいが済んだら、実用的な塗り方やちょい足しテクを覚えてさらに一步、UV対策マスターへ近づこう! 日やけ止めにまつわるギモンをメーカーの担当者に聞いたところ、厚き彫りになったのは各社共通のご意見。

# 使いやすいや機能性を兼ね備えたアイテムがぞくぞく♪ 日やけ止めは実力+αで選ぶ

一口に日やけ止めと言っても、いろんな機能がオマケする優秀アイテムが勢ぞろい。肌質で選べるものから海を汚さない成分にこだわったものまで。目的に合わせて、今年のお気に入りを見つけよう!

## スーパーウォータープルーフ



**水みたいな感触で肌にも優しいのが◎**

フェイス、ボディ両用のミルクタイプ。スーパーヒアルロン酸など4つのうるおい成分配合でメイクの下地としても使える。ロート製薬 スキンアクア スーパーモイスチャーミルク SPF50+ PA+++ 40ml ¥1,080

**スポーツシーンに合わせた落ちにくさが自慢**

汗や皮脂に強く、スポーツシーン専用。ヒートリアクション成分配合で上昇する体温を感じてさらに強固に肌をガードする。コーセー スポーツビューティ UVウェア(スーパーハード)N SPF50+ PA++++ 50ml ¥2,160 (編集部調べ)



**界面活性剤不使用! 肌に被膜を形成する**

海水を味方にして肌を守る効果を高める、ダイバリーにぴったりのアイテムが登場! スーパーウォータープルーフでありながら、石けんでも簡単に落とせて手軽。白浮きもなし。オルビス サンスクリーン® スーパー SPF50+ PA++++ 50g ¥1,620



**美容エキス配合**

**和漢植物エキスでスキンケア効果UP**

なじみのいいミルクタイプで塗った後の爽快感を追求。和漢植物エキス配合で乾燥や大気汚染もシャットアウト。コーセー 雪肌精サンプロテクトエッセンス ミルクN SPF50+ PA++++ 50g ¥3,000

## 肌タイプに注目!



**肌が赤くなってから白くなる人に**

実際のところ、日焼けには大きく個人差がある。黒くならず赤くなる人にはコレ。自分の肌タイプに合ったアイテムを選べばお悩みも解決。大正製薬 コバトーン パーフェクトUVカットミルクI SPF50+ PA++++ 40ml ¥900



**赤くなってから黒くなる肌に**

ヒリヒリする炎症を起こした後に黒くなる。って人は多いはず。日本人で一番多い肌タイプに対応。シミも引き起こしがちなので要注意! 大正製薬 コバトーン パーフェクトUVカットミルクII SPF50+ PA++++ 40ml ¥900



**赤くならず黒くなる肌用**

肌が生成する2種類のメラニンのうち、肌が黒くなることにつながるユメラニンが多いこちらのタイプに。大正製薬 コバトーン パーフェクトUVカットミルクIII SPF50+ PA++++ 40ml ¥900

## メイク下地としても



**敏感肌でも使えるエイジングケアUV**

徹底した皮膚研究から生まれたオレソシリーズの中でもメイク下地としてつづいたタイプ。予防するだけでなく白肌を期待できるメリットも。ロート製薬オレソ ホワイト フェイスプロテクトUV SPF50+ PA++++ 30g ¥2,484



**紫外線だけじゃなく近赤外線もガード**

屋外だけでなく室内でも浴びるといわれる近赤外線にも着目したフェイス用の日焼け止め。ちょっとしたおでかけに1本でオールマイティに対応。サンスクリーン® オンフェイスライト(ローションタイプ) SPF34 PA+++ ¥1,036

## パーツケアにgood!



**見た目もかわいく実用的な一品**

小回りきいて手も汚さずに使えるスティックタイプ。持ちやすい箇所を重ね塗りなど持っておくと何かと便利。ブリサマリーナアスリートプロ UVスティック ホワイト SPF50 PA++++ 10g ¥2,300



**頭皮と髪のUV対策に◎使いやすいスプレー**

吹き付けタイプのスプレーなら、塗り直しも時短できる。全身に使用して白くならず、使い心地はサラサラ! 大正製薬 コバトーン パーフェクトUVカットスプレー SPF50+PA++++ 50g ¥900



**デリケートな唇専用ほんのり色づく**

粘膜の延長である唇は、実は肌より紫外線の影響を受けやすい。1本で使っても、リップの下地にしてもOK。たっぷり塗ってカサカサ予防に。オルビス リップサンスクリーン® SPF22 PA++ 2.4g ¥1,080



**海を汚さないから安心して使える**

強力な紫外線をガードしながら、うるおいを与えて、環境にも優しい。片手で使える便利なワンタッチキャップ。ブリサマリーナアスリートプロ UVクリーム(チューブ) SPF50 PA++++ 70g ¥2,300

## BRISAMANIRINA

オイルを使ったスチームパックで日焼け後の肌に十分なうるおいを!

Q1 十分な量で、肌にムラなくのぼすことが大切です。量が少なすぎるとムラになってしまい、思わぬ日やけをすることがあります。ムラ塗りを防ぐポイントは、部分ごとに順を追って塗っていくこと。顔に塗る場合は、手の平にのぼす日やけ止めをまず、額、両頬、鼻、アゴの5カ所にのぼりと均等な量で塗ります。次に、それぞれを指の腹でマッサージするようにすみずみまでよくのぼしてなじませてください。ボディの場合も同じように塗っていくとうまくいきますよ! Q2 衣服や運動時の摩擦で落ちてしまうこともありますので、2~3時間おきに肌の状態をよく観察して塗り直すことが大切です。Q3 夜の洗顔後、いつものお手入れに「ハナビリカAGオイル」でスチームパックすることをおすすめします。使い方は、敷顔を顔全体へ伸ばしたら、蒸しタオルで覆って2分程度放置してください。最後にお手持ちのクリームなどで仕上げを。

ハナビリカAGオイルエクストラヴァージン アルガンオイル45ml ¥7,429



## ロート製薬

シーンにあった紫外線対策が大事! アフターケアもお忘れなく

Q1 少量ずつ手のひらにとってから、肌にムラなくのぼして使用するのがおすすめです。塗りムラがあると効果が落ちてしまうので要注意。また、海やプール、大量に汗をかく日に日やけ止めを使用する場合は、こまめな塗り直しを心がけましょう。Q2 極端に汗をかいたり、タオルで拭いたりしないのであれば基本は2~3時間ごとがベストですが、マリンスポーツのシーンでは大量に汗をかくなどして日やけ止めが落ちやすいので、こまめに塗り直しましょう。シーンに合わせて塗り直しのタイミングを変えることでちゃんとケアしましょう。Q3 日やけをしてしまった後の対策として、肌のほてりを防ぐ薬用スキンローション、「ヒヤケア」をおすすめします。抗炎症成分とうるおい成分を配合しているので、日やけ後のヒリヒリ・カサカサ対策に適しています。すーっとひんやり肌になんて心地も気持ちいいですよ。



メンソレータム ヒヤケア80g ¥810

ロート製薬 中村吉菜さん

## KOSE

重ね塗りをするのでしっかりカバー! やけやすい箇所は特に入念にケアしてください

Q1 意外と見過ごされがちなのが、正しい使用量を守ること。日やけ止めは適量を塗り忘れないようにのぼすことが大切です。そこで、おすすめしたいのが重ね塗り。特に、おでこや鼻筋、頬など、顔の中で高さのある部分は紫外線の影響を受けやすいので、1度でなく重ねて丁寧に塗ってください。Q2 通常は2~3時間ごとに塗り直すようおすすめしていますが、ダイビング時には水中に潜ったり、タオルで拭くなどしますので、その都度塗り直すことが最善です。Q3 日焼け後のケアとして、ほてりをしずめる化粧水の使用をおすすめします。「薬用 雪肌精」は、顔から首筋まですーっとすみずみしく心地よく使えて、炎症をしずめながら肌の透明感を高める、薬用化粧水です。特に気になる部分には、コットンパックや重ねづけでたっぷり使用して肌をいたわってあげてくださいね。

コーセー 薬用 雪肌精 200ml ¥5,400



コーセーPR 木寺佑紀さん

## 大正製薬

塗った後に乾かすことで効果を定着 そのうえから塗り直せばムラづきの対策に

Q1 日やけ止めはムラなくたっぷり使って肌になじませ、その後しっかり乾かすこと。一度塗って時間を置いて乾いてから、もう一度塗ることも効果的です。具体的な塗り方としては、ボディの場合、肌の上に日やけ止めを塗る引くように置いて均等にのぼすこと。顔の場合は1円玉大を2個分手に取って、全体にまんべんなく塗ります。足の甲やひざ裏、首周りや胸元などは塗り忘れがちが多いので、ここも忘れずに塗ってくださいね。Q2 手で触ったり、汗をかいたり、タオルや衣服がこすれると日やけ止めは落ちてしまいますので、2~3時間おきに塗り直すことをおすすめします。その時は耳や首など目につきにくい場所も忘れずに。スプレーだとより手軽に使用できます。Q3 日焼けをしてしまった後は、冷たい水に浸したタオルで、ヒリヒリ感が消えるまで肌を冷やしましょう。冷やした後は、保湿をして、「コバトーン アフターサン オイルフリージェル」を使用いただくと、この1本でほてりをしずめ、肌へうるおいを与えられるので、日焼けのアフターフォローにおすすめです。



大正製薬 コバトーンアフターサンオイルフリージェル140g ¥1,080

大正製薬