

日焼け後でもあわてない、
カンタンケア教えます!

ボディBOOK

日焼け後でもあわてない、カンタンケア教えます！

もうすぐ夏ですね。夏といえば、海！ と、言いたいところですが、実はここ何年も、海に足先も浸してませんの。だって、海って、楽しいことよりも、恐怖の方が大きかったんですもの。恐怖といっても、波に飲まれるとか、沖に流されるとかいう本当に怖いことではなくて、「焼ける」恐怖のことですよ。これも十分に本当に怖いこと、なんですけど。

もともと肌が透き通るように白い人っていますよね。いいなあ…。でも、肌の色の白い、メラニン色素の少ない人は、焼けたその場で赤くはれてヒリヒリするそうです。そういう人はなるべく焼かないほうがいいらしいです。簡単に言っちゃうとやけどと同じですから。海外では、小麦色の肌にあこがれる白い肌の人たちが、まだうすら寒いというのに公園で半裸で寝そべっていたり、海岸で無理やり焼いたせいで真っ赤に腫れあがっていたりするのを見ますよね。肌に悪かったらいいですよ！ そういう人たちは肌にブツブツができて、ほくろが大量増殖しても、あまり気にしないみたいですけど。

わたしは、冬には色白、夏には色黒、というある意味わかりやすい肌の色で20代を過ごしてきました。焼こうと思うとこんがり焼ける、ということは、メラニン色素をたっぷり持っているということ。でも、紫外線にさらされなくなれば、うまく新陳代謝して白い肌を取り戻せる、というサイクルだったわけです。メラニン色素の多い人は、こうして夏に健康的に焼けると、冬のお肌の抵抗力が高くなるって話を聞いたことがあります。色は黒くなっちゃっても、これってメ

リットのひとつですよ。

そんな、健康的なメラニン色素をたっぷり持っているわたし。調子に乗って焼いていたら、30代になってそのツケがまわってきた気がします！ そうです、冬になってもなかなか色が戻らなくなってきたんです。若いときには、焼けたら焼けたで、季節が変わればすぐに真っ白に戻りませんでしたか？ もう戻らない！ と思ったときのせつなさったら…。しかも、腕や脚のように焼け慣れているところよりも、お腹やデコルテのように、普段は色白な部分を一度焼いちゃうと、とくになかなか戻らない気がするのですが、わたしだけかしら？ 数年前の夏、新しく買ったばかりのビキニを着て、カッと日の照りつけるビーチで遊んだときのこと。日焼け止めは頻りに塗りなおさないと効果はどんどん落ちてしまうらしいので、こまめに塗っていましたが、顔や手足のケアにばかり夢中になっていて…。友達に協力してもらって体中くまなく塗ればよかったのですが、お腹まわりは自分で日焼け止めを手にとってぬりぬりしていたんです。まる1日遊んでからシャワーをあげてみたら、わき腹にくっきり指3本分のあとが！ 指についていた日焼け止めの形どおりに焼け残っちゃったみたいなんです！ か、悲しい！

わたしのなかにたっぷり潜むメラニン色素をうらみつつ、なんとかこの指のあとを消そうとやっきになって、熱いお風呂に入ったり垢すりをしたり大暴れしてみましたがなかなか変化はあられませんでした。擦りすぎて赤くなっちゃって逆効果。この日を境に海＝恐怖となったわたしです。

日焼け後でもあわてない、カンタンケア教えます！

最終的にこのお腹の指のあとは、取れるまでに2年もかかったんですよ！！でも、2年で済んだ、ともいえるかも。こんなに気にならなくなったのには、秘訣があるんです。わたしがまわりの友人に指のあとを見せつつ（半分笑いもとりながら…）いい対策はないかしら、と聞きまくっていたところ、赤ちゃんを産んだあとに色素の沈着で困ってた友人が、「いいのがあるわよ」って教えてくれました。石鹸で美白を目指すっていう方法です。擦るとか塗りこむとかいう方法ではなくて、肌のくすみや色の気になる部分を洗い流すっていう考え方。あ、新しい！と思い飛びつきましたよ。お腹を中心に洗い流しているうちに、うっすらともとの色に戻ってきた気が。そのうち、これはお腹だけではもったいないのでは？と思い立ち、顔にも使うようになりました。なんだか顔色がワントーン上がったような気もしました。

これでわたしの海の恐怖が完全になくなったわけではありませんが、今年あたりは上手に海を楽しんでみようかな、と、勇気の計画中です。海の前に！海の中に！そして海のとくに！！注意に注意を重ねてでかけちゃおう。そう思えたのも、石鹸でくすみを洗い流す方法をずっと続けていると、いつのまにか20代のころのように夏黒く、冬白いというサイクルに戻ってきたような印象があるからです。もちろん紫外線は大敵。でも、色のメリハリを楽しんで、気楽な気分になれる今のわたしです。