

Niceday VISA 7

きっと発見、
ちょっと感動

2025
JULY

vol.

94

“知りたい”に迫る

🌍 世の中のしくみシリーズ

日

焼け

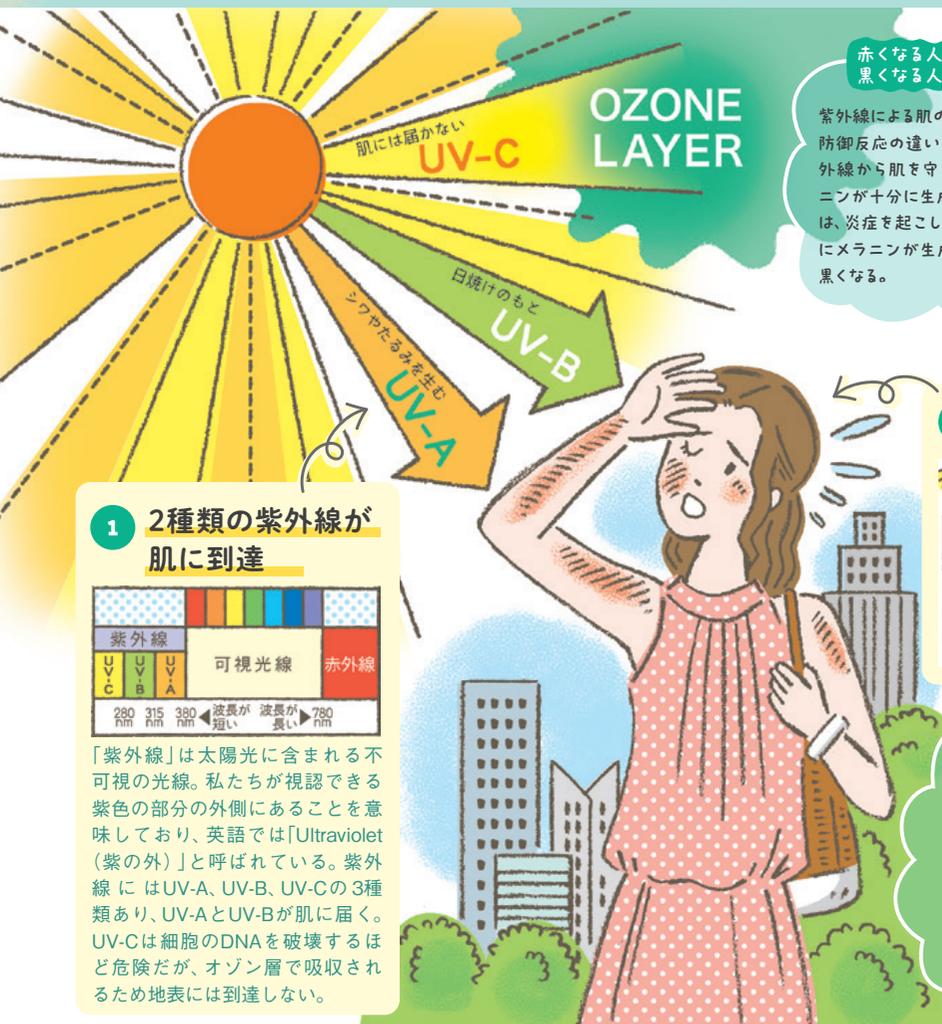
◎ 今月のピックアップ

ユニバーサル・スタジオ・
ジャパン貸切ご招待
& キャッシュバック
キャンペーン

日焼け

意外と知らない

日焼けが起きるメカニズム



身近な製品や業界、新技術などの“しくみ”に迫る「世の中のしくみ」シリーズ。第94回は「日焼け」です。かつて小麦色に焼けた肌は健康の象徴でしたが、現在ではその健康リスクが広く知られるようになりました。今回は、日焼けが起きるしくみや危険性に加え、正しい日焼け止めの使い方や豆知識をご紹介します。日焼けのことを正しく知り、夏を快適に過ごしましょう。

イラストレーター：玉田紀子

監修／津田淳子 皮膚科専門医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター、障害者スポーツ医。国立スポーツ科学センターにて2012年より皮膚科診療を行う。元競泳選手としての経験を生かして、アスリートの気持ちに寄りそった診察を心がけている。

日焼けは単なる肌の色の变化ではなく、紫外線によるダメージのサイン。一体何が起きているのか、そのしくみについて紹介する。

赤くなる人と
黒くなる人の違い

紫外線による肌の色の变化は、防御反応の違いで変わる。紫外線から肌を守る色素のメラニンが十分に生成されない人は、炎症を起こし赤くなる。逆にメラニンが生成される人は黒くなる。

日焼けとは、日光に含まれる紫外線が肌に当たり起きる炎症反応。長時間浴び続けると、強い力を持つ紫外線の影響で肌に変色し、軽度のやけどと似た状態になる。ただ赤くなる、黒くなるだけではなく、疾患の原因になると言われているため、普段から紫外線対策を行うことが望ましい。

2 肌の表面と内側にダメージ



肌まで届く紫外線のうち、UV-Aは肌の奥深くに到達。じわじわと目に見えにくいダメージを引き起こす。UV-Bは肌の表面までしか届かないが、炎症や水ぶくれを起こしてしまう。

気づいた時にはもう遅い!

光老化の恐ろしさ

「光老化」は、紫外線によって起きる肌の老化。紫外線による肌への継続的なダメージが弾力性を低下させ、シワやたるみを生む。なるべく10代から紫外線対策を行うことが重要だ。



日焼け止めマニュアル

紫外線対策の定番アイテム、日焼け止めの正しい選び方・使い方をレクチャー。自分の肌を守るために、今日から実践してみてください。

STEP 1

▶種類と表示の意味を知る!

(種類)

名称	メリット	デメリット
ローション	肌に優しく伸びやすい。簡単に落とせる。さらっとした付け心地で、ベタつきにくい。	簡単に落ちてしまうため、屋外でのスポーツやレジャーなどのシーンには向いていない。
クリーム	保湿力・防水性能が高い。化粧下地として使えるものもある。	落とすにくい。お湯や石鹸では落とさず、クレンジングが必要な場合も。
スティック	手を汚さずサッと塗れる。塗り直しも簡単にできる。	凹凸のある部分には塗りにくい。

日焼け止めには液体、半固形、固形と代表的な形状が3つある。液体だとローション、半固形だとクリーム、固形だとスティックが、各形状の代表的なタイプ。それぞれの長所・短所を考慮した上で選ぶことが重要だ。

(表示)

名称	概要	表示方法
PA	UV-Aを防ぐ効果の程度を表す指標。	PA+～PA++++。+の数が多いほど効果が高い。
SPF	UV-Bを防ぐ効果の程度を表す指標。	SPF2～SPF50。数値が大きいほど効果が高い。50を超えるものは「SPF50+」と表示される。
UV耐水性	水に濡れたり浸かったりした際、どれだけ日焼け防止効果が持続するかを示す指標。	UV耐水性★、または★★。★が1つだと40分、★が2つだと80分水中に浸かっていても、SPFの値が50%以上維持できることを示す。

日焼け止めのパッケージには具体的な効果を示す、3つの指標が記載されている。PA(Protection Grade of UV-A)はUV-A、SPF(Sun Protection Factor)はUV-Bを防ぐ効果を表す。UV耐水性はどのぐらい水に強く落ちにくいかわかる指標で、2022年から新たに加わった。

STEP 2

▶手のひらは極力使わない

塗る際に重要なのは手のひらを使わないこと。日焼け止めが手のひらのシワやくぼみに入り、ロスが多くなる。無駄をなくしたいなら、なるべく指1～2本で日焼け止めを塗ろう。また、日焼け止めを出す場所もシワやくぼみの少ない手の甲が好ましい。



STEP 3

▶「2倍の量」がポイント

日焼け止めの適量は、1cm²あたり2mg。顔全体の塗布に換算すると、ローションでは1円硬貨約2枚分、クリームではパール約2粒分。多くの人は、1.3mg/cm²しか塗布できていないと言われている。「2倍の量」を目安に、たっぷり塗ろう。



日焼けの豆知識

UVカットグッズは色や素材に注目

色や素材でもUVカット効果は変わる。例えば黒は紫外線を吸収する特性を持ち、UVカット効果が高い。ポリエステルやナイロンなどの合成繊維は、綿や麻に比べて網目が細かいものが多く、紫外線を通しにくい傾向にある。

冬でも強烈な雪山の紫外線

夏より冬の方が紫外線は弱い、場所が雪山だと話は別。標高の高さから平地よりも地表に届く量が増える上、無数の氷の結晶が鏡のように紫外線を反射する雪の特性により、斜面や地面からも浴びてしまうのだ。

赤外線、実は有害だった!

近年の研究で、赤外線の一部が肌に悪影響を及ぼす可能性があることが判明。UV-Aよりもさらに肌の深部へ到達し、シワやたるみを生むと予測されている。赤外線対策グッズが発売される日も、そう遠くはないかもしれない。

（主催）
VJA・三井住友カード

キャンペーン期間 2025.4.10火～9.30火

要エントリー

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン 貸切ご招待&キャッシュバックキャンペーン

期間中、カードご利用金額合計5万円(税込)を
1口として抽選でパーク貸切イベントへご招待。
Cコースでは2,000名様に1万円をキャッシュバック!!

合計11,000名ご招待!



Minions and all related elements and indicia TM & © 2025 Universal Studios. All rights reserved. TM and © 2025 Sesame Workshop
© Walter Lantz Productions LLC TM & © Universal Studios & Amblin Entertainment © 2025 UNIVERSAL STUDIOS
CG: ® & © Universal Studios and/or HarperCollins LLC. All rights reserved. TM & © 2025 Universal Studios. All rights reserved. CR25-1856

Aコース/Bコース

パーク貸切イベントコース

貸切イベント日

2026年3月6日(金)

Aコース 2名様1組

1 2名様貸切ご招待+宿泊..... 50組100名

2 2名様貸切ご招待..... 2,950組5,900名

Bコース 4名様1組

1 4名様貸切ご招待+宿泊..... 50組200名

2 4名様貸切ご招待..... 1,200組4,800名

1等の宿泊ホテル...ザ パーク フロント ホテル アット ユニバーサル・スタジオ・ジャパン

※ザ パーク フロント ホテル アット ユニバーサル・スタジオ・ジャパンは、ユニバーサル・スタジオ・ジャパンの
オフィシャルホテルです。宿泊日は2026年3月6日(金)。

Cコース キャッシュバックコース

キャッシュバック10,000円..... 2,000名

エントリーはこちらから

パソコン・スマートフォンから

<https://www3.vpass.ne.jp/cp.jsp>



お手持ちのカードの発行会社を選択し、「ユニバーサル・スタジオ・ジャパン貸切ご招待
&キャッシュバックキャンペーン」をクリック

Vpassiにログイン後、「キャンペーンにエントリーする」をクリック

エントリー完了

貸切イベントスケジュール

A・Bコース 貸切イベント日: 2026年3月6日(金)

14:00~ パーク入場開始 19:00~22:00(予定) パーク貸切イベント

※スケジュールは予告なく変更する場合がありますので、予めご了承ください。
※一部アトラクションのメンテナンスを実施する場合がありますので予めご了承ください。

当選者の発表(予定)

A・Bコース 2026年1月の賞品の発送をもって代えさせていただきます。

Cコース 2026年1月のご利用代金明細書への表示をもって代えさせていただきます。

【ご注意】●銀聯、コーポレートカード、一部の提携カード、デビットカード、プリペイドカードなどは本キャンペーンの対象となりません。●抽選および特典付与時点で当方カードを退会あるいは会員資格が停止された場合は本キャンペーンの対象となりません。●家族カード(ビジネスカードの場合は使用者カード)のご利用分は、本会員と合算します。●エントリー前にご利用になられたキャンペーン期間中のご利用分も集計のうえ、応募口数を算出します。●当方カードを複数枚お持ちでも、利用金額は合算されません。それぞれのカードでのエントリーが必要となります。●賞品の発送先は、当方にご登録の送付先住所となり、国内に限ります。不着となった場合は、当選無効とさせていただきます。●当方が同時期に実施する他のキャンペーンに同時にエントリーされた場合、法令上の規制その他の事由によりキャンペーンの特典を重複して付与できない場合があります。●年会費、海外キャッシュサービス、キャッシングリボ、その他ローンサービス、リボ払い・分割払い手数料、当方情報誌定期購読料、一部の保険料などは、本キャンペーンの対象となりません。●加盟店から当方あて売上伝票の到着が遅れた場合、キャンペーンの対象とならない場合があります。●エントリーに関わる情報は当方で管理し、本キャンペーンの抽選、賞品の発送、キャッシュバックの目的に限り利用します。●キャンペーンは予告なく中止または内容が変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。●当選人数は、VJAグループと三井住友カード全体の人数となります。

<主催> VJA・三井住友カード

お問い合わせはお手持ちのカードの発行会社まで

VJA主催 Visa限定

「Visaでタッチ ～日常利用で復興応援～」キャンペーン寄付報告

Visaでタッチ ～日常利用で復興応援～

キャンペーン期間 2024.8.1(木)～2025.1.31(金)

キャッシュレスを通して、よりよい社会とこどもの未来づくりを目指すことをコンセプトに実施しておりました本キャンペーンが終了しました。皆さまからのあたたかいご支援は、「認定NPO法人 全国こども食堂支援センター・むすびえ 令和6年能登半島地震こども食堂応援基金」へ寄付させていただきました。あたたかいご支援をいただき心より感謝申し上げます。

●本キャンペーンにおけるエントリー件数 **22,343件** ●寄付総額 **223,430円**



認定NPO法人 全国こども食堂支援センター

認定NPO法人 全国こども食堂支援センター・むすびえとは

「こども食堂の支援を通じて、誰も取りこぼさない社会をつくる。」をビジョンとし、各地域でこども食堂を支える地域ネットワーク団体を支援すること、何か社会に貢献したいと考えている企業・団体とつながりこども食堂へ支援を届けること、調査・研究をし、啓発をしていくことの3つを軸に活動している認定NPO法人。

Vpassチケット

Vpass チケット

Vpassチケットなら、先行発売や特別価格、特典付きなど魅力的な公演が盛りだくさん！



今なら、感動に手が届く。さあ、すぐにご予約を。

©Disney

劇団四季 ミュージカル

『アナと雪の女王』

凍った世界を救う真実の愛とは——固い絆で結ばれた二人の姉妹の物語

- 2025年7月～8月公演
- NOMURA野村證券ミュージカルシアター JR東日本四季劇場【春】

※取扱日程・価格・注意事項など詳細はVpassチケットをご確認ください。
※好評販売中につき、完売の際はご容赦願います。

劇団四季 ミュージカル『バック・トゥ・ザ・フューチャー』のお取り扱いもあります。

先着販売

お申し込み・
その他の取扱公演は
こちら▶

<https://www.vpassticket.jp>



[ご注意] ●一部の提携カード・法人カードなどはご利用になれません。●チケットの購入には、「Vpassチケット」へのご利用登録が必要です。●購入時の手数料が別途かかります。●換金・転売目的の購入はできません。
企画・販売・運営会社：(株)エスシー・カードビジネス

プラチナカード・ゴールドカード会員の皆さまへ

VJゴルフコンペ

太平洋クラブ御殿場コース 静岡県御殿場市板妻941-1

富士山の眺望は絶景。伝統のビッグトーナメント三井住友VISA太平洋マスターズ開催コース。数々のドラマを生んだ18番ホールは有名です。2018年に著名な設計家リース・ジョーンズ氏によりコース改修、松山英樹プロが監修に携わり、世界基準の戦略性を備えたコースに進化しています。

- 開催日：2025年9月10日(水) 7時39分スタート(予定)
- 募集人員：80名様 ※先着順受付。定員になり次第締切。
- 参加資格：VJAグループのプラチナカード・ゴールドカード会員とその同伴者
※対象のグループカードについては、VJAホームページをご確認ください。

- 参加費用：プレー費およびコンペ参加費等(税込) ※1名様からお申し込みいただけます。

上記カードの会員ご本人とその配偶者	左記以外の方
39,600円	41,800円

- 競技方法：18ホールストロークプレー(新ペリア方式) ※キャディ付き、乗用カートでのプレーとなります。
- お申し込み方法：下記ホームページの「VJゴルフコンペ参加申込書」「宛名用紙」をプリントアウト。ご記入のうえ、「宛名用紙」を封筒に貼り、お申し込みください。
- お申し込み締切日：2025年7月25日(金) ※ご案内：2025年8月1日(金)発送予定 ■キャンセル料：2025年8月19日(火)より、お1人につき6,600円(税込)発生します。



太平洋クラブ御殿場コース(静岡県)

札幌ゴルフ倶楽部 輪厚コース 北海道北広島市輪厚77

名匠・井上誠一氏設計の名門コースで、毎年ANAオープンゴルフトーナメントが開催される北海道屈指のチャンピオンコースです。名物ホールの17番は左ドッグレッグのロングホールで数々の名勝負が繰り広げられていることも有名です。

- 開催日：2025年10月1日(水) 10時18分スタート(予定)
- 募集人員：32名様(抽選受付)
- 参加資格：VJAグループのプラチナカード・ゴールドカード会員とその同伴者
※対象のグループカードについては、VJAホームページをご確認ください。

- 参加費用：プレー費およびコンペ参加費等(税込) ※1名様からお申し込みいただけます。

上記カードの会員ご本人とその配偶者	左記以外の方
32,500円	34,700円

- 競技方法：18ホールストロークプレー(新ペリア方式) ※キャディ付き、徒歩でのプレーとなります。
- お申し込み方法：下記ホームページの「VJゴルフコンペ参加申込書」「宛名用紙」をプリントアウト。ご記入のうえ、「宛名用紙」を封筒に貼り、お申し込みください。
- お申し込み締切日：2025年8月6日(水) ※当選案内：2025年8月13日(水)発送予定 ■キャンセル料：2025年9月2日(火)より、お1人につき6,600円(税込)発生します。



札幌ゴルフ倶楽部 輪厚コース(北海道)

詳細はこちら▶

<http://www.vja.gr.jp/rd/nv/index.html>

インフォメーション ▶ 2025年度「VJゴルフコンペ」のご案内



【ご注意】●お申し込みは4名までとなります。●参加費用のお支払いは、VJAグループのクレジットカードより通常のカードご利用代金と同様に自動引き落としとなります。なお、VJAグループのクレジットカードをお持ちでない方は、会員ご本人のカードに合算します。●太平洋クラブ御殿場コースは、上記ホームページにて既にご案内しておりますので、定員に達している場合があります。●飲食代等の代金は、当日ゴルフ場にて各自実費精算となります。●プレー後のパーティー等はありません。成績表は後日発送します。●参加申込書にご記入いただいた個人情報、VJAおよび(株)エスシー・カードビジネス、(株)リロクラブ、(株)スコアネットが管理し、本コンペの運営に関するご連絡(お申し込み内容の確認、開催内容のご案内、当日の運営等)および次回以降の開催のお知らせに利用します。また、ゴルフコンペに必要な範囲内でゴルフ場へお客様の個人情報を提供します。●本コンペにお申し込みいただいた時点で前述の個人情報の利用および提供について同意されたものと見なします。●本コンペは、悪天候や天変地異等の不可抗力、その他不測の事態により、開催を中止する場合があります。 主催：VJA 運営：(株)エスシー・カードビジネス、(株)リロクラブ、(株)スコアネット

お問い合わせ お手持ちのカード裏面の各カード発行会社まで