



6月になり、もうすぐ暑さの厳しい季節ですね。

地球温暖化の影響もあり、紫外線に悩まされている方が増えてきているように感じます。

今回は「日焼け止め」についてご紹介したいと思います。

【紫外線には種類がある!? UV-A、UV-Bとは?】

ヒトに影響を与える紫外線(UV)にはAとBがあります。

UV-Aは地表に届く紫外線の約95%を占めます。

肌の奥深くの真皮まで届き、シミの原因となるだけでなく、長時間浴びると、ハリ・弾力の低下など、**皮膚の老化を促進**します。雲やガラスを透過するため、くもりの日や室内にいる場合でも肌に影響を与えます。

UV-Bは、主に表皮に影響し、強い日ざしを浴びた後、**肌が赤くなる、ヒリヒリするなどの炎症を起こ**します。また、メラニン色素を増加させ、日やけによるシミ・ソバカスの原因にもなります。



【よく聞くPAとSPFってなあに?】

PA(Protection Grade of UVA)とは直後に黒化を起こさせ、長時間かけて肌の弾力を失わせる紫外線であるUV-Aから肌をまもる効果を示す指数です。「+」の数が多いほど、「UV-A」の防止効果が高くなり、「++++」が表示上の上限となります。

SPF(Sun Protection Factor)とは短時間で赤み・炎症を起こさせ、黒化につながりやすい紫外線であるUV-Bから肌をまもる効果を示す指数です。「SPF50+」が表示上の上限となります。

紫外線から受ける肌への影響には個人差があり、また、気候条件、季節、時間帯、場所などによって紫外線の強さは異なります。

PAやSPFの値は商品選択の目安としてお考えください。

【日焼け止めの正しい塗り方】

- 1、いつも通りの量を手に取る
- 2、額、鼻の頭、両頬、あごの5ヶ所につける
- 3、円を描くようにクルクルのぼす
- 4、目元や鼻筋など細かい部分は指先でシワに沿うように
- 5、全体になじませるようにのぼす
- 6、この方法を2回繰り返す



ポイント

① クルクル塗り

表面には細かい凹凸があり、ただのぼすだけでは塗り込めません。円を描くようにクルクル回しながら伸ばしましょう。

② 2度塗り

日焼け止めには適切な量があります。それは、

「1cm²あたり2mg」

べたつき・白うきを気にするあまり、**多くの人が半分の量しか使用してない**と言われています。

そこで、「2度塗り」です。キッチリ測らなくても自然と適正量になり、効果を十分に発揮させることができます



注意事項

日焼け止めの高い効果が持続するのは**2~3時間程度**です。長時間外出する際などは、**こまめに塗り直し**を推奨します。

日焼けを避けるために一切外出しないなど、過剰な紫外線対策は、骨の形成や免疫に関わるビタミンDの不足につながります。**日焼け対策をしながら適度に外出**することも大切です。

参照 NIVEA 公式サイト

NHK あしたが変わるトリセツショー お肌を鉄壁防御! 日焼け止めの正しい塗り方 SP

作成 ケンユウ学校町薬局