

## 今月のテーマ

# 日焼け止め



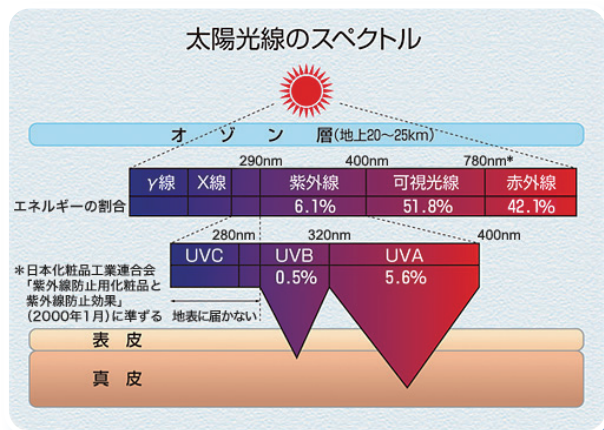
夏真っ盛り!暑さもですが、日差しの強さが気になる季節です。  
日焼けした肌には健康的な魅力がありますが、  
最近は皮膚がんとの関連性など紫外線の悪影響も気になるところ。  
今月は、紫外線を防止する日焼け止めの働きについて考えてみましょう。



## 日焼け止めってなぜ必要?



### ○紫外線について



[http://2e.maruhco.jp/advice/ultraviolet\\_rays.html](http://2e.maruhco.jp/advice/ultraviolet_rays.html)より

### UV-A

波長が長く、表皮だけでなく真皮にまで到達し、皮膚が黒くなる日焼けを起こします。慢性的に浴びると、シワやたるみなど皮膚の老化を引き起こす要因になります。

### UV-B

波長が短いため、主に表皮で急激に作用し、皮膚が赤くなる日焼けを起こします。慢性的に浴びると、シミやソバカス、皮膚の乾燥などの原因になります。

紫外線を吸収してくれる大気圏のオゾン層が減少していることもあり、地上にふりそそぐ紫外線の量は以前よりも増えています。そのため紫外線による悪影響から肌を守ることが必要になってきています。



## 日焼け止めには何が入っているの?



下記の2つが紫外線から肌を守る働きをします。

- 紫外線散乱剤…紫外線を物理的に散乱、反射させて肌を守ります。
- 紫外線吸収剤…紫外線を吸収し、熱エネルギーに変えて放出することで紫外線が肌へ浸透するのを防ぎます。

\*敏感肌の方はまれに、紫外線吸収剤で光アレルギーを起こす場合があります。肌の敏感な方や、お子さまには「紫外線吸収剤無配合(ノンケミカル処方)」の日焼け止めがおすすめです。



## 塗り方のポイントは?



- クリームタイプの日焼け止めでは、顔全体、片腕でそれぞれパール粒(0.7cm大)2個分が適量です。(ローションタイプでは一円玉2枚分)量が少なすぎると表示通りの効果が得られないことがあるので、適量を塗るようにしましょう。
- 効果を保つために、目安として2~3時間おきに塗り直しましょう。汗をかいたりタオルでふいた後にも塗り直しをして下さい。
- 首筋、首、耳の後ろ、肩、手足の甲などは塗り忘れやすい部位なので注意しましょう。



## SPFやPA表示って?



日焼け止めの強さを表す表示には**SPF**と**PA**の2種類があります。

### SPF (Sun Protection Factor)とは

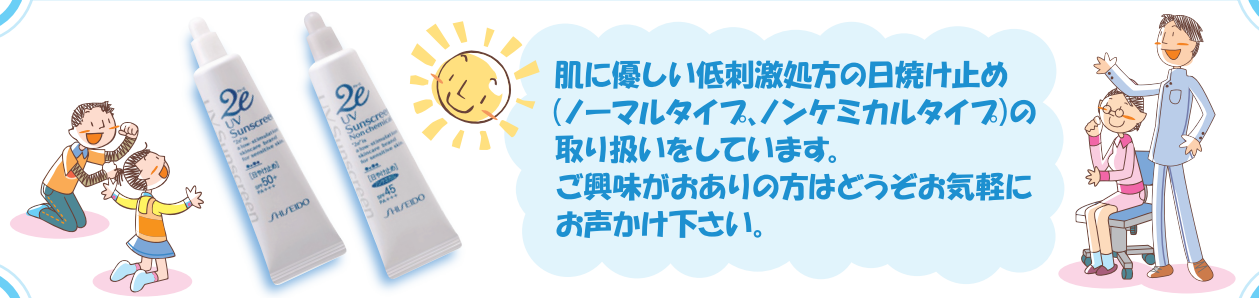
UV-Bを防ぐ指標で、何も使用しなかった時に比べ何倍日焼けを防止することができるか表示されています。数字が大きいほど効果が高くなります。

例えば、30分で日焼けする人に塗って、300分(10倍)まで日焼けしなければ「SPF10」となります。

### PA (Protection grade of UVA)とは

UV-Aを防ぐ指標で、効果の高い順に「+++」、「++」、「+」と表示されます。

紫外線には腸でのカルシウム吸収に欠かせないビタミンDを活性化する作用があるので骨粗しょう症の予防や、洗濯物や布団の殺菌をするなど、よい働きもあります。紫外線の浴びすぎは避けつつ、適度な範囲内で太陽光に当たり紫外線を上手に利用しましょう。



肌に優しい低刺激処方の日焼け止め(ノーマルタイプ、ノンケミカルタイプ)の取り扱いをしています。ご興味がおありの方はどうぞお気軽にお声かけ下さい。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

**みやこ薬局**

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店  
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)

<http://www.miyako-ph.co.jp>

ホームページアドレスが変わりました

