

当協会の看護師、保健師が企画作成する「カラダいきいき術」コーナーがスタートしました！
県民の方が知って得する、心も体もイキイキ！
元気になるような健康情報をお届けいたします！！



知らないで損？ 紫外線の肌への影響と 日焼け止めの選び方

今回は紫外線の肌への影響と対策の一つである日焼け止めの選び方についてご紹介します。

紫外線の肌への影響

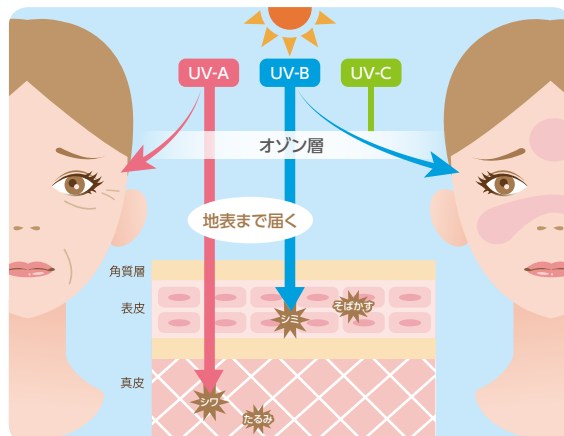
紫外線には UV-A、UV-B、UV-C の 3 種類があります。地上に届き私たちの肌に影響をもたらすのは UV-A と UV-B です。

UV-A

- 地表に届く紫外線の 95% を占めている。
- 浸透力が高く皮膚の奥の真皮にまで届き、しわやたるみなど肌の老化を促進させる。
- 肌が黒くなる。
- 雲やガラスも通過する。

UV-B

- 地表に届く紫外線の 5% 程度と極少量である。
- 非常に強く少量でも肌に影響する。
- 短時間でも肌に炎症を起こし、しみやそばかすの原因となる。
- 肌が赤くなる。
- 人体に与える影響は UV-A より圧倒的に強く皮膚がんや白内障、免疫力低下の原因となる。



ちなみに、UV-C は UV-A、UV-B よりも有害な紫外線です。通常オゾン層により吸収され地表には届きませんが、近年オゾン層の破壊によって UV-C が地表に届くのではないかと心配されています。

日焼け止めの選び方

市販の日焼け止めのパッケージなどに「PA++」や「SPF30」といった表記を見かけたことがありませんか？「数字が大きかったり + の数が多い方がいいんでしょ？」と数値の高いものを購入されている方も多いと思います。

数値の高い日焼け止めはその分肌への負担も大きいので、自分の生活シーンやタイプに合ったものを選ぶことが大切です。

まず日焼け止めに表記されている PA と SPF について紹介します。

PA とは？

- 肌の老化を促進させる UV-A の量をどれだけカットできるかを表す。
- PA+ から PA++++ の 4 段階で表される。

SPF とは？

- 日焼けや炎症を引き起こす UV-B に対しての効果を表す。
- 紫外線が当たり始めてから日焼けの状態になるまでの時間をどれだけ引き延ばせるか。(SPF1 に対して約 20 分程度引き延ばせます)

*例) SPF30 の場合「SPF30 × 20 分 = 600 分」=10 時間引き延ばせる。
このことから日常生活程度であれば SPF10~20 程度でよいということがわかります。

最近さまざまなタイプの日焼け止めが販売されています。それぞれのメリットを知り、自分に合った日焼け止めを選びましょう。日焼け止めを使った後は、そのままにしておくとも肌荒れなどにつながるので使う前に落とし方を確認し、各商品にあった方法で落としましょう。

お肌とシーンに合った日焼け止めを選んでこれからの季節、お出かけやレジャーを楽しみましょうね。

生活シーンに合わせた日焼け止めの選び方

生活シーン	PA (UV-Aを防ぐ)	SPF (UV-Bを防ぐ)
日常生活 (散歩・買い物など)	+~++	10~20
屋外の軽いスポーツ レジャーなど	++~+++	20~30
海や山でのスポーツ レジャーなど	+++~++++	30~
紫外線の強力な場所 紫外線に敏感な人	++++	50~

日焼け止めのタイプとメリット

- クリームタイプ**
 - 高い保湿効果が期待できる
 - 汗などで落ちにくいウォータープルーフの日焼け止めあり
- ジェルタイプ**
 - 付け心地が軽い
 - ニキビ肌の方にも使用しやすい
- スプレータイプ**
 - 時間がないときでもさっと付けられる
- パウダータイプ**
 - 比較的に肌にやさしくこどもにおすすめ