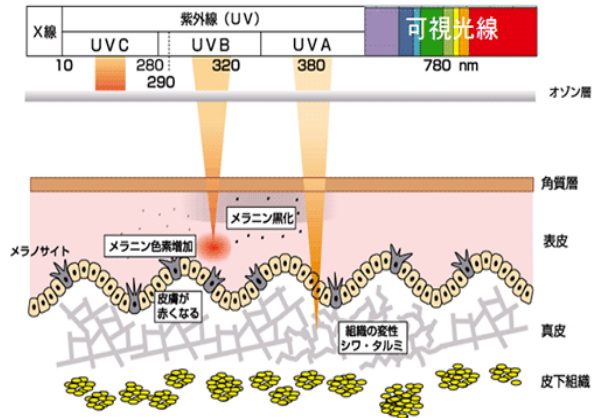




PENTARO

平成28年7月22日

紫外線の基礎知識



日焼け止めの選び方

自分に合ったものを使うこと！！

◎値段が高い=自分に合うもの、とは限らない

◎SPF・PA が低くても、こまめにしっかり塗れば効果あり

◎追加効果や SPF・PA が高いものは、それだけ追加のものが混ざっており、肌には刺激になり、かぶれの原因となりうる(防腐剤、人工香料、人工着色料、アルコール、石油系界面活性剤など)

◎きれいな芸能人のCMで飛びついて買う人もいるが、芸能人がその商品を使っているとは限らない！

自分の肌質、お子様の肌質に合った値段を気にせずガンガン使えるものが日焼け止め選びのポイントです。

日焼け止めの塗る量と塗り方

SPF・PA の測定法は、日本化粧品工業連合会 SPF 測定法基準で定められています。

これによると日焼け止めは**1cm² 当たり 2mg** 塗るという規定です。

例えば、成人男性で片方の肘から指先の体表面積が

約 1000cm² であることより**肘から先に塗る量 = 2mg × 1000cm² = 2g** ということが分かります。

実際に 2g の日焼け止めの量は、500 円球 1 枚分と考えたらわかりやすいです。



器剤	塗り心地	低刺激	SPF・PA の強さ	寸表
クリーム	△	◎	◎	一番メジャーなタイプ。 持続して効果あり刺激感も低いですが、伸びが悪くベタベタする。
ミルク (乳液)	○	○	◎	オールマイティーな評価。伸びがよく、顔や体にも使える。
ローション	◎	△	○	ベタベタ感ほとんどなく、伸びは抜群にいいが、 成分にアルコールが入っているので、ヒリヒリする場合がある
ジェル	◎	△	○	こちらもローションタイプと同様で、塗り心地はより良いが、敏感 肌には刺激感が強い。
スプレー	◎	△	△	手が届きにくい範囲でも塗り、ベタベタしがちな日焼け止めを 嫌がるお子さんに有効だが、アルコールが入っているので刺激 が多少ある。
パウダー	○	◎	○	メイクの上からはたけ、刺激も少なく、女性に人気すぐに汗・皮脂 などで落ちてしまうので、塗り直しが度々必要。
シート	◎	△	○	均一にふきやすくてべたつきも少ないが、清涼感を出すために メントール成分が含まれているものもあり、敏感肌には不向き。

お盆休みのお知らせ

8月	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)~16日(火)	17日(水)
AM	×	○	○	×	○
PM	×	○	×	×	○

夏休み特別企画

期間中に来院してくれたお子さんにプレゼントがあります。

○第一弾 7/19(火)~8/13(土)

第二弾もお楽しみに♡



医院：各務原市那加桜町 2 - 368

Tel 383 - 6800

自宅：各務原市三井北町 1 - 171

Tel 382 - 1437

三和ゆき後援会事務所（三和皮フ科北）

Tel 371 - 5558

三和皮フ科HP：<http://miwahifuka.org/>