



# PENTARO

平成 30 年 4 月 24 日

## ～紫外線対策行っていますか？～

院長 三和 拓人

すっかり初夏のような暑さの毎日、皆様いかがお過ごしでしょうか。GW 間近になりいよいよ五月晴れ、晴天の日が続くかと思いますが、意外にも紫外線の量も増えております。今月は紫外線対策について綴っていきます。

UV-A

### UV-A, UV-Bの月別紫外線量

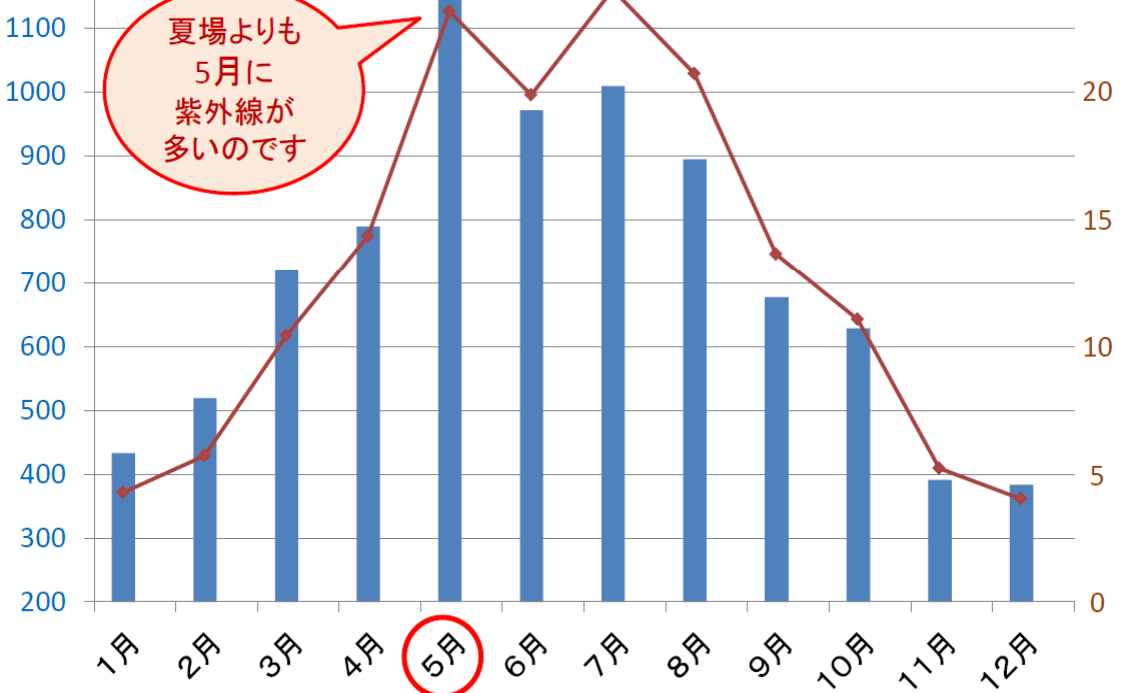
UV-B

kJ/m<sup>2</sup>

kJ/m<sup>2</sup>

1200

25



国立環境研究所 有害紫外線モニタリングネットワーク 2015年 つくば局観測データ

実は夏よりも5月のほうが紫外線量が多いってご存知でした？

空気が乾燥しているため空気中の水分等に邪魔されることなく紫外線が降り注ぐため、5月に紫外線量が多いと考えられています。



太陽

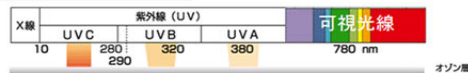


# 紫外線の基礎知識

紫外線

赤外線

可視光線



**UVA**

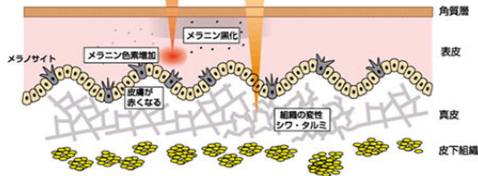
紫外線の9割を占める  
肌の奥まで侵入しシワ・たるみの原因  
屋内でも反射して侵入してくる

**UVB**

肌の表面しか届かないが炎症・シミの原因  
肌への作用が強い  
・サンバーン・サンタン(色素沈着反応)  
DNAを傷つけ皮膚ガンの原因

**UVC**

オゾン層にブロックされ、  
地表にはほとんど届かない



SPF と PA の違いもこの際に覚えておいてくださいね。



PAのAが、UVAのAと覚えると、わかりやすいかも♪

## SPF Sun Protection Factor

UVB(日焼け・シミ)を防ぐ効果の数値  
SPF2～50まで

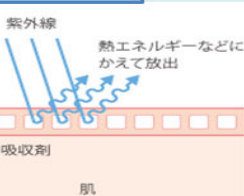
## PA Protection Grade of UVA

UVA(シワ・たるみ)を防ぐ効果の数値  
PA+～PA++++の4段階

## 日焼け止めの作用機序と器剤分類

両方とも使用している製品が多いです

### 紫外線吸収剤

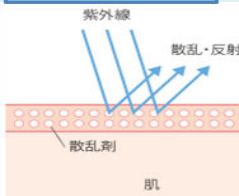


熱などのエネルギーに変換して放出し、紫外線が肌の細胞に届くのをブロック

熱を吸収することによって、肌を酸化させてしまうという作用あり

紫外線吸収剤を含んだ製品を長時間とづなえていることで、シミやシワの原因にも

### 紫外線散乱剤



散乱剤で肌の表面で紫外線をブロック

主に、酸化チタンや酸化亜鉛を使用しているため、刺激が強く炎症を起こしやすい

最近では低刺激目的で、オーガニック(ハーブ)使用の流れ

器剤	塗り心地	低刺激	SPF・PAの強さ	寸評
クリーム	△	◎	◎	一番メジャーなのがこのタイプ。一度塗ったら持続して効果があり、刺激感も低く、調合しやすいのでSPF・PAも高いものが多いです。半面油分が多いため伸びが悪くベタベタし、落としにくい。肌荒れの原因になりますので、しっかり落としてください。
ミルク(乳液)	○	○	◎	オールマイティーな評価です。塗った後の伸びもよく、顔や体にもガンガン使えます。市販の製品で容量が多いのは、このタイプが多いです。
ローション	◎	△	○	塗った後のベタベタ感(ほとんどなく、伸びは抜群)にいいです。反面ローションの成分にはアルコールが入っているため、敏感肌ですとヒリヒリする場合もあります。
ジェル	◎	△	○	こちらもローションタイプと同様です。塗り心地はさらに良くなっていますが、より敏感肌の方には刺激感が強いと思います。肌の強さに自信のある方はオススメです。
スプレー	◎	△	△	手が届きにくい範囲でもスプレーなら塗れるという宣伝文句です。ベタベタしがちな日焼け止めを嫌がるお子さんには有効です。ただ噴霧の為アルコール含有につき刺激が多少あります。
パウダー	○	◎	○	メイクの上から粉をはたくタイプです。女性に人気です。刺激も少なく、手軽さも受けております。ただすぐに汗・皮脂などで落ちてしまうので、塗り直しが度々必要です。
シート	◎	△	○	均一にふきやすくてべたつきも少ないです。最近では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ますが、やはり敏感肌の人には不向きです。

まとめとしては、紫外線対策は年中行って欲しいのですが、特にこの春先の対応を怠ると、取り返しのつかないシミやシワになります。別に値段が高い日焼け止めや SPF・PA の数値が高い日焼け止めを塗らなくてもいいです。値段が安くて SPF・PA の数値が低くてもいいので、こまめに塗ることが大事なんですね。

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

三和皮フ科HP：<http://miwahifuka.org/>