



# PENTARO

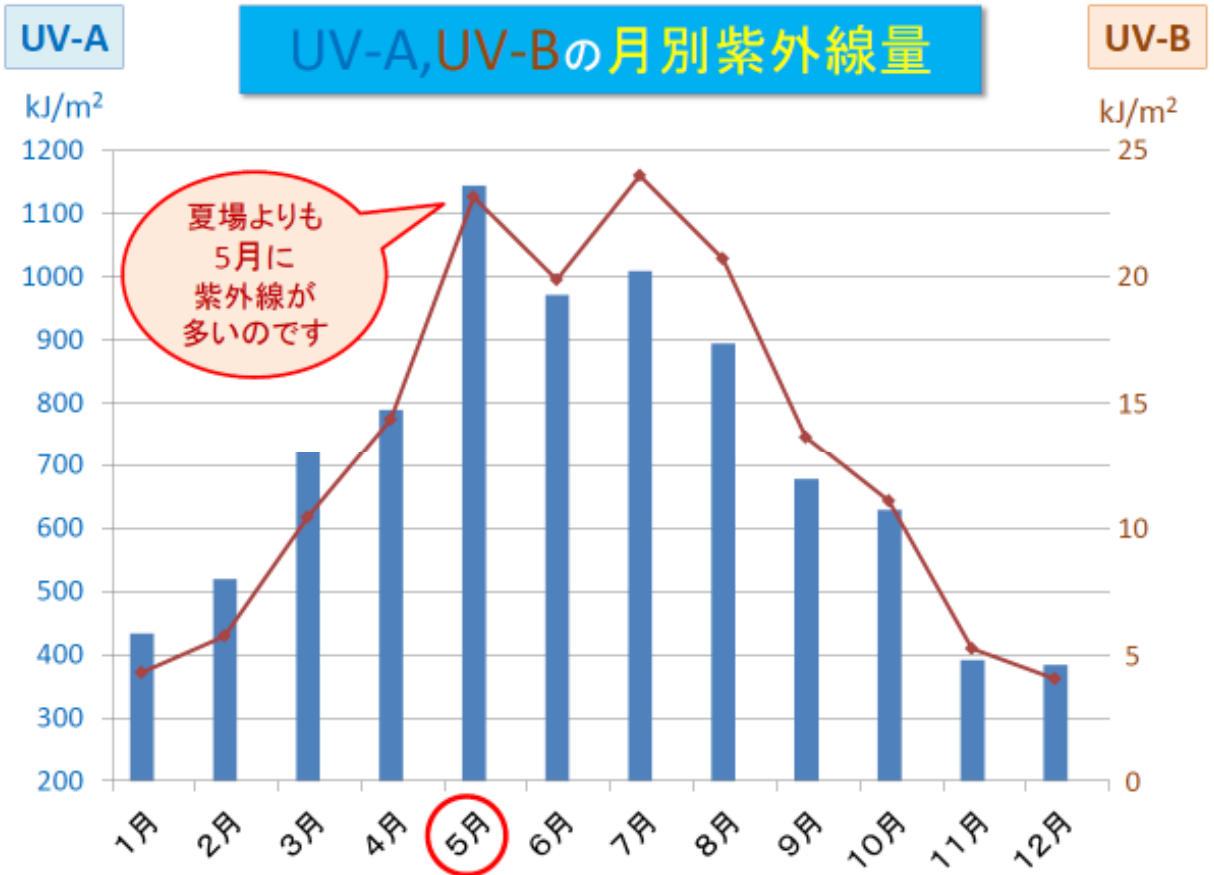
平成 31年 4月 22日

～紫外線対策行っていますか？～

院長 三和 拓人

平成も残すところあと1週間、皆様いかがお過ごしでしょうか。

GWを前にして、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。



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 つば局観測データ

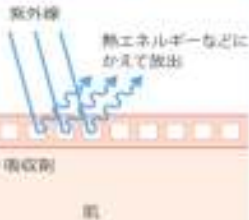
実は夏よりも5月の紫外線量が一番多いってご存知でした？

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5月に紫外線量が多いと考えられています。

# 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つけていることで、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、潤合しやすいので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べたべたし、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	⊕	△	○	塗った後のべたべた感ほぼほとんどなく、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ので、敏感肌ですとヒリヒリする場合があります。
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。べたべた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可です。

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。特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のです。値段が安く、SPF・PAの数値が低くても、こまめに塗ることが大事なんです。

## GW 連休のお知らせ

	4/27 (土)	4/28 (日)	4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)	5/7 (火)
AM	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
PM	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○

×印がお休み、長い連休となります。ご迷惑おかけしますが、よろしくお願い致します。

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/>