



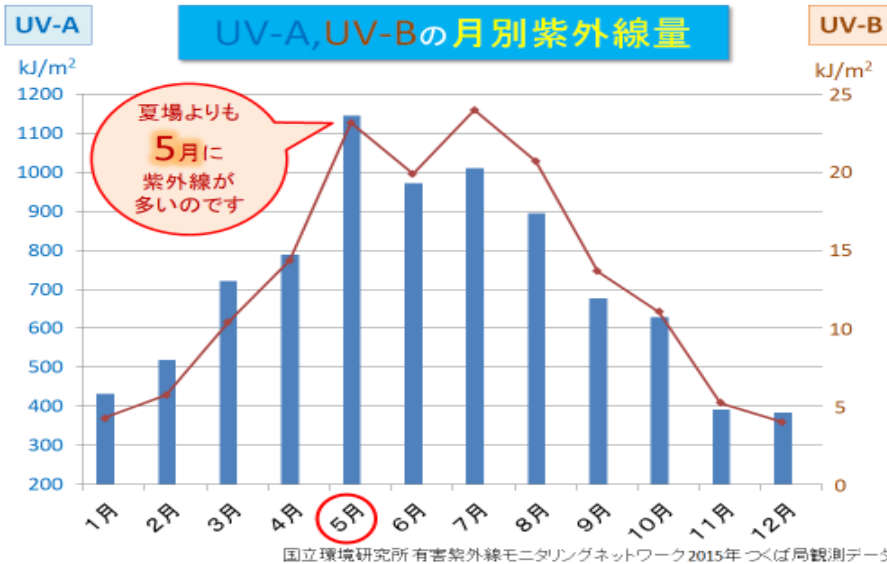
PENTARO

令和1年5月28日

～紫外線にお気をつけください～

院長 三和 拓人

5月も半ばになり、梅雨前ですがカラッと晴れた日が続きます。この時期に気を付けていただきたいのが「紫外線」。今回は紫外線について述べていきたいと思います。



意外と知られていないのが、5月に紫外線の量が多いんです。これは大気が乾燥し地表に遮る物質が少ないので真夏よりも降り注ぐと考えられています。

紫外線の功罪



功

ビタミンD合成

光線治療
◆ アトピー性皮膚炎・乾癬など

罪

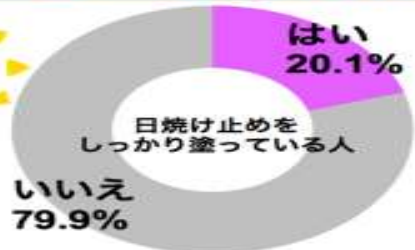
急性障害

- ◆ サンバーン
- ◆ サンタン
- ◆ 免疫抑制

慢性障害

- ◆ 光老化
- ◆ シミ
- ◆ しわ
- ◆ 良性腫瘍
- ◆ 悪性腫瘍
- ◆ 光線過敏症

Q.日焼け止めをしっかりと塗っていますか？



Q.日焼け止めを塗るのは面倒ですか？



紫外線をブロックする日焼け止めを塗らないとこういう功罪があります。悪い所のほうが多いですね。

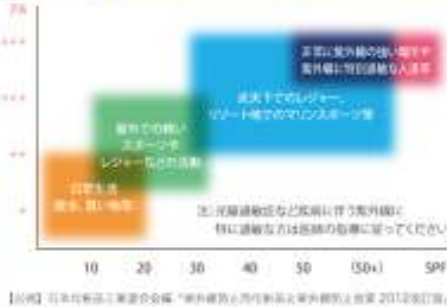
色々種類があって
迷うなあ..

日焼け止めの選び方



剤の種類

- ✓ クリーム
- ✓ ミルク(乳液)
- ✓ ローション
- ✓ ジェル
- ✓ スプレー
- ✓ パウダー
- ✓ シート



SPF32/PA+++	海外をのぞいた過酷な環境でも長時間の太陽光曝露を伴う活動など、紫外線に特に敏感な人、紫外線過敏に対しより強い安心を求める方
SPF32/PA++	リゾート地でマリンスポーツや海水浴、夏天下でのレジャー活動など、(強い紫外線に長時間さらされる場合)
SPF32/PA+	夏休みの軽いスポーツレジャーで太陽の下で活動など
SPF32/PA-	散歩、買い物、洗濯物干し、通勤、通学時の日焼け防止など

【引用】日本化粧品工業連合会編「紫外線防止剤の製法と紫外線防止剤の安全」2012年改訂版。

自分に合ったものを使う事！

- 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！

化粧品(日焼け止め成分含有)

- 美白効果のあるタイプ
- 日中用乳液タイプ
- 化粧下地効果のあるタイプ
- ファンデーションに配合タイプ

日焼け止めに含有の追加効果

- ◆ ウォータープルーフ
- ◆ 虫よけ効果
- ◆ 保湿効果
- ◆ コラーゲン配合
- ◆ フレグランス配合

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物が
日焼け止め選びのポイントです♪



この時期からこまめに日焼け止めに塗って日焼け対策をし、健康なお肌を保てるよう心がけましょう。

🐧日焼け止めの紹介🐧

◇ノブ UV ミルク EX…SPF32 PA+++

肌への負担感のない、みずみずしく軽い付け心地の日焼け止め。

→お湯でも落とすタイプ (35g ¥2,000 (税抜き))

◇ノブ UV ローション EX…SPF32 PA+++

さらっとのびの良い日焼け止めローション。

→石鹸で落とすタイプ・ウォータープルーフ (35ml ¥2,000 (税抜き))

◇ノブ UV シールド EX…SPF50+ PA++++

しっとり潤う、なめらかなのびの日焼け止めクリーム。化粧下地としてもおすすめ。

→石鹸で落とすタイプ・ウォータープルーフ (30g ¥2,500 (税抜き))

当院にて販売しております。サンプルもありますのでお声かけください。

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/>