



PENTARO

令和3年3月29日

院長 三和 拓人

～紫外線対策行っていますか？～

桜も咲き誇りかなり春めいてきた今日この頃、早くこの暗い世相から脱却したいですね。さて、この時期乾燥がまだまだ続くのですが、そういう意味では例年より早く紫外線の量が増えてくると想像できます。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/m²

kJ/m²

1200

25

1100

夏場よりも
5月に
紫外線が
多いのです

1000

20

900

15

800

10

700

5

600

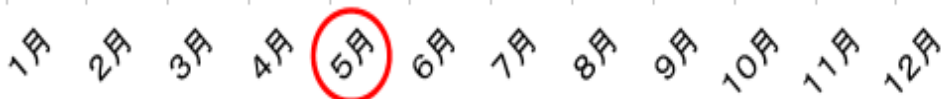
0

500

400

300

200



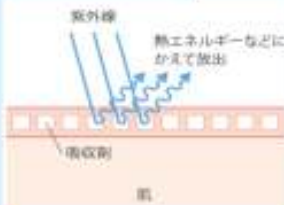
国立環境研究所 有害紫外線モニタリングネットワーク 2015年 つくば局観測データ

実は夏よりも5月のほうが、紫外線量が多いことをご存知でしたか？空気が乾燥し、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。そして今年はいつもの以上に暖かいのでこのピークが4月に来ると考えられます。

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

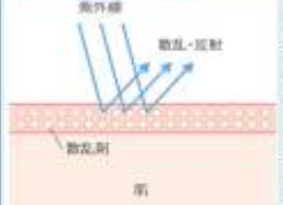


熱などのエネルギーに変換して放出し、紫外線が肌の細胞に届くのをブロック

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、馴染みやすいので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、落とすにくい。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(は)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。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。ただしすぐに汗・皮脂などで落ちてしまうので、塗り直しが必要。
シート	⊕	△	○	均一にふきやすくベタつきも少ないです。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のですね。

当院では NOV の日焼け止めを取り扱っております。

- ・NOV UV ミルク EX
- ・NOV UV ローション
- ・NOV UV シールド
- ・NOV UV スティック

お湯で落とせる日焼け止めなどもございますので、お気軽にお尋ねください♪サンプルもあります。

