



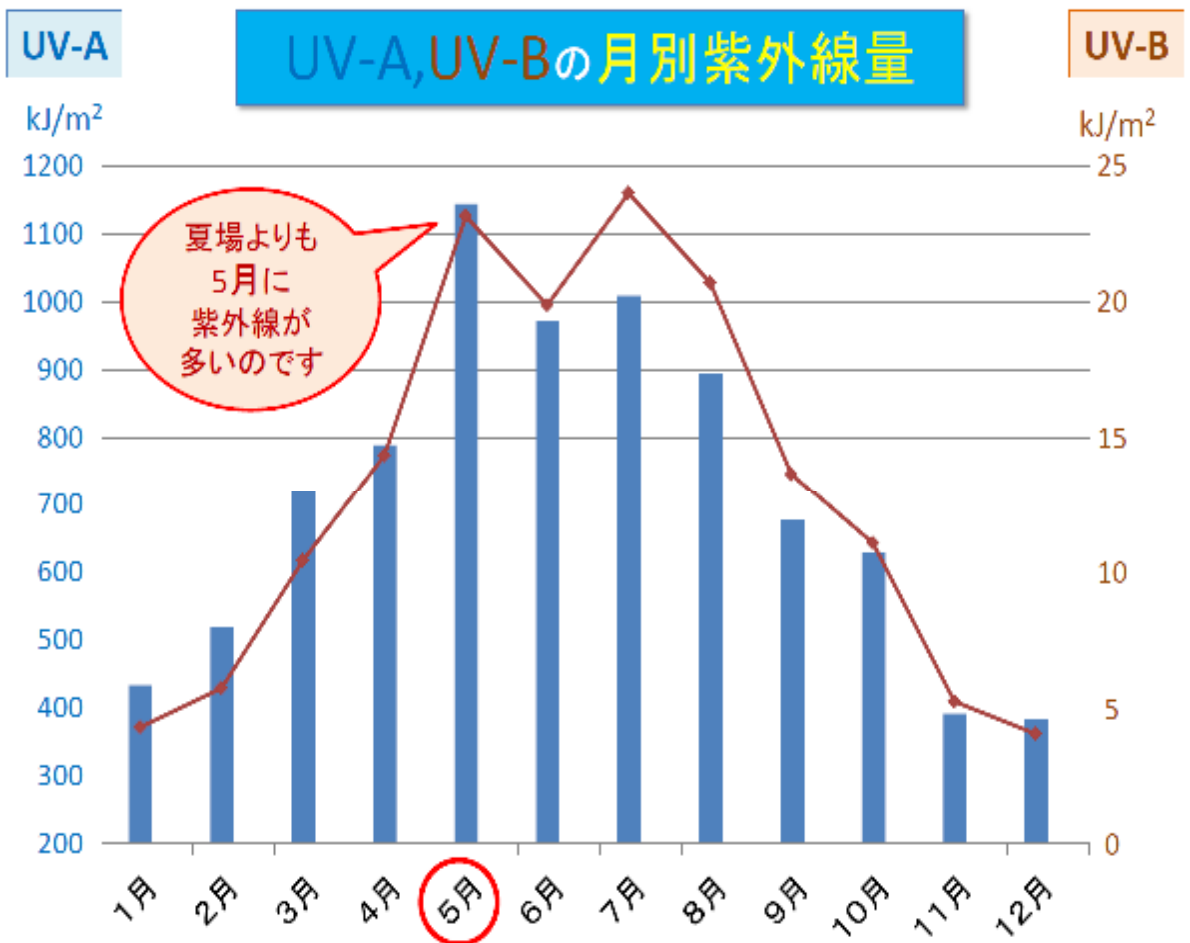
PENTARO

令和4年5月30日

～紫外線対策行っていますか？～

院長 三和 拓人

5月も終わりに差し掛かり、もうすぐ梅雨が始まりますね。皆様勘違いされていますが、梅雨時期でも紫外線はバンバン降り注いでいます。それこそ3月や4月よりも多いどころか、真夏の8月と同等の紫外線量があるのです。今月は紫外線対策について綴っていきます。



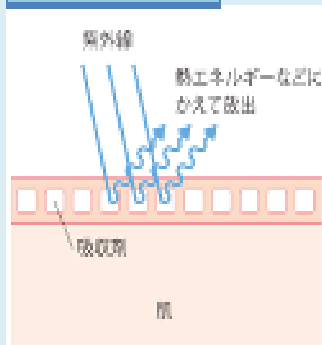
国立環境研究所 有害紫外線モニタリングネットワーク 2015年 つくば局観測データ

表にあるように5月が年間を通して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。もちろん6月の梅雨時期でも、多少邪魔されつつも夏至があるように、日照時間が長いので紫外線量が多いのですね。

日焼け止めの作用機序と器剤分類

西人とも
使用している
製品が多いです

紫外線吸収剤

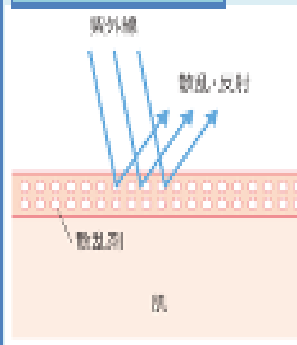


紫外線のエネルギーによって放出された熱線が肌の細胞のDNAを破壊

紫外線を吸収する物質によって熱を発生してエネルギーを放出

紫外線の吸収を吸収剤製品を長時間にわたって使用することで紫外線の作用を抑制

紫外線散乱剤



紫外線を肌の表面で紫外線と反射

紫外線を吸収する物質が紫外線を反射しているため、紫外線の透過を抑制する

紫外線を散乱剤の作用により紫外線の作用を抑制

器剤	塗り心地	耐水・耐汗	SPF・PAの強さ	評価
クリーム	△	◎	◎	一般的に紫外線吸収剤の含有率が高い傾向にあるが、近年は散乱剤の配合も増え、SPF・PAの値が高くなる傾向があります。また、SPF・PAの値が低い傾向にある製品も増えています。紫外線の作用に効果的であるため、SPF・PAの値が高い製品がおすすめです。
ミルク(乳液)	◎	◎	◎	一般的に紫外線吸収剤の含有率が高い傾向にあるが、近年は散乱剤の配合も増え、SPF・PAの値が高くなる傾向があります。また、SPF・PAの値が低い傾向にある製品も増えています。紫外線の作用に効果的であるため、SPF・PAの値が高い製品がおすすめです。
ローション	◎	△	◎	一般的に紫外線吸収剤の含有率が高い傾向にあるが、近年は散乱剤の配合も増え、SPF・PAの値が高くなる傾向があります。また、SPF・PAの値が低い傾向にある製品も増えています。紫外線の作用に効果的であるため、SPF・PAの値が高い製品がおすすめです。
ジェル	◎	△	◎	一般的に紫外線吸収剤の含有率が高い傾向にあるが、近年は散乱剤の配合も増え、SPF・PAの値が高くなる傾向があります。また、SPF・PAの値が低い傾向にある製品も増えています。紫外線の作用に効果的であるため、SPF・PAの値が高い製品がおすすめです。
スプレー	◎	△	△	手が届かない部分や顔の隅々まで塗ることができ、SPF・PAの値が高くなる傾向があります。また、SPF・PAの値が低い傾向にある製品も増えています。紫外線の作用に効果的であるため、SPF・PAの値が高い製品がおすすめです。
パウダー	◎	◎	◎	SPF・PAの値が高くなる傾向があるが、近年は散乱剤の配合も増え、SPF・PAの値が高くなる傾向があります。また、SPF・PAの値が低い傾向にある製品も増えています。紫外線の作用に効果的であるため、SPF・PAの値が高い製品がおすすめです。
シート	◎	△	◎	一般的に紫外線吸収剤の含有率が高い傾向にあるが、近年は散乱剤の配合も増え、SPF・PAの値が高くなる傾向があります。また、SPF・PAの値が低い傾向にある製品も増えています。紫外線の作用に効果的であるため、SPF・PAの値が高い製品がおすすめです。

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。