

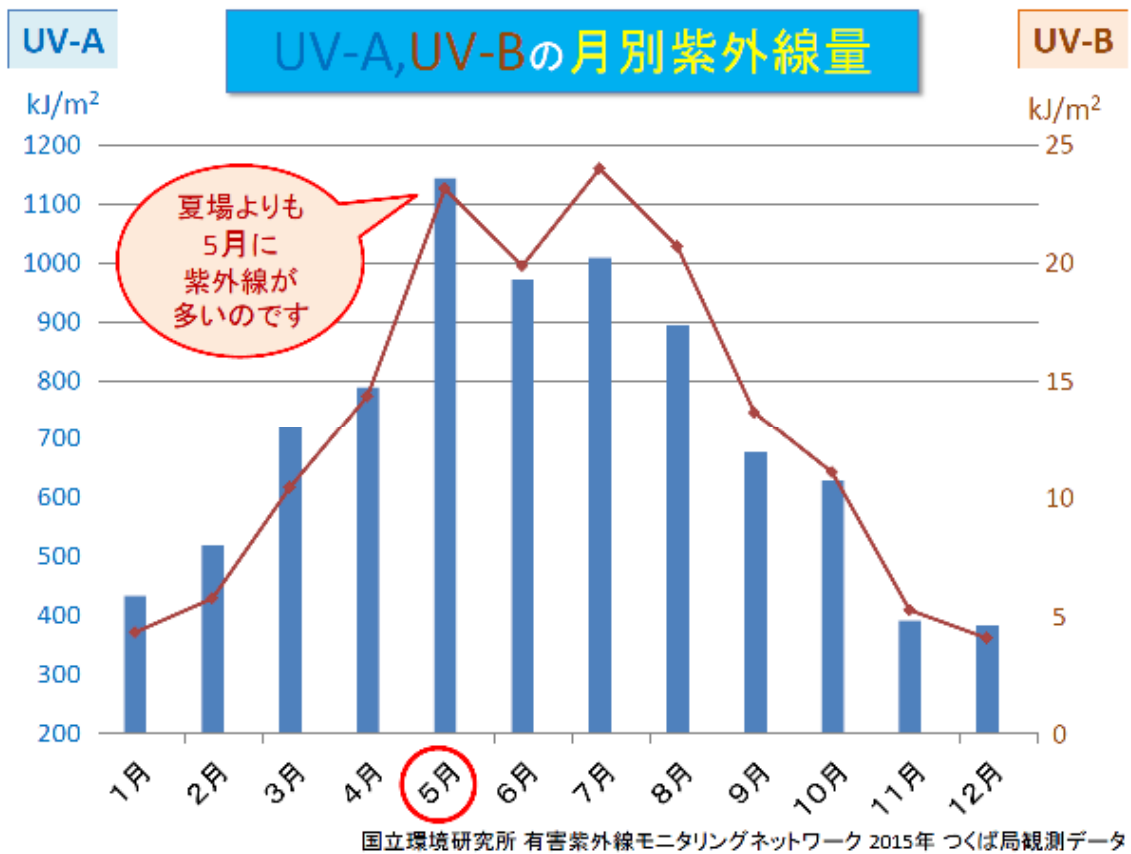


PENTARO

令和5年4月24日

～紫外線対策行っていますか？～

4月も終わりに差し掛かり、新緑のまぶしい季節になりますね。GWを前に旅行の計画をされている方も多いのではないのでしょうか。そして気を付けていただきたいのは紫外線です。5月の紫外線量は、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。



表にあるように5月の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

両方とも
使用している
製品が多いです

紫外線吸収剤

紫外線が肌の真皮層にまで届くと、紫外線が肌の細胞のDNAを傷つけ、シミやソバカスを生じます。

紫外線吸収剤は、紫外線を吸収し、熱エネルギーに変換して放出することで、紫外線を肌の真皮層にまで届かせず、肌のダメージを防ぎます。

紫外線吸収剤を含む製品を長時間塗布することで、シミやソバカスの予防にも効果的です。

紫外線散乱剤

紫外線が肌の真皮層にまで届くと、紫外線が肌の細胞のDNAを傷つけ、シミやソバカスを生じます。

紫外線散乱剤は、紫外線を散乱・反射することで、紫外線を肌の真皮層にまで届かせず、肌のダメージを防ぎます。

紫外線散乱剤を含む製品を長時間塗布することで、シミやソバカスの予防にも効果的です。

器剤	塗り心地	肌刺激	SPF・PAの強さ	評価
クリーム	△	◎	◎	一番塗り心地が良い器剤。保湿効果も高い。SPF・PAの値が高いものが多い。SPF・PAの値が高い器剤は、紫外線を吸収する成分が多い。SPF・PAの値が高い器剤は、紫外線を吸収する成分が多い。
ミルク(乳液)	◎	◎	◎	乳液タイプは、保湿効果が高い。SPF・PAの値が高いものが多い。SPF・PAの値が高い器剤は、紫外線を吸収する成分が多い。
ローション	◎	△	◎	保湿効果が高い。SPF・PAの値が高いものが多い。SPF・PAの値が高い器剤は、紫外線を吸収する成分が多い。
ジェル	◎	△	◎	保湿効果が高い。SPF・PAの値が高いものが多い。SPF・PAの値が高い器剤は、紫外線を吸収する成分が多い。
スプレー	◎	△	△	手軽に塗ることができる。SPF・PAの値が高いものが多い。SPF・PAの値が高い器剤は、紫外線を吸収する成分が多い。
パウダー	◎	◎	◎	メイクの上から塗ることができる。SPF・PAの値が高いものが多い。SPF・PAの値が高い器剤は、紫外線を吸収する成分が多い。
シート	◎	△	◎	手軽に塗ることができる。SPF・PAの値が高いものが多い。SPF・PAの値が高い器剤は、紫外線を吸収する成分が多い。

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。

ゴールデンウィークお休みのお知らせ

5/2 (火)	5/3 (水)	～	5/7 (日)	5/8 (月)
○	×	×	×	○