

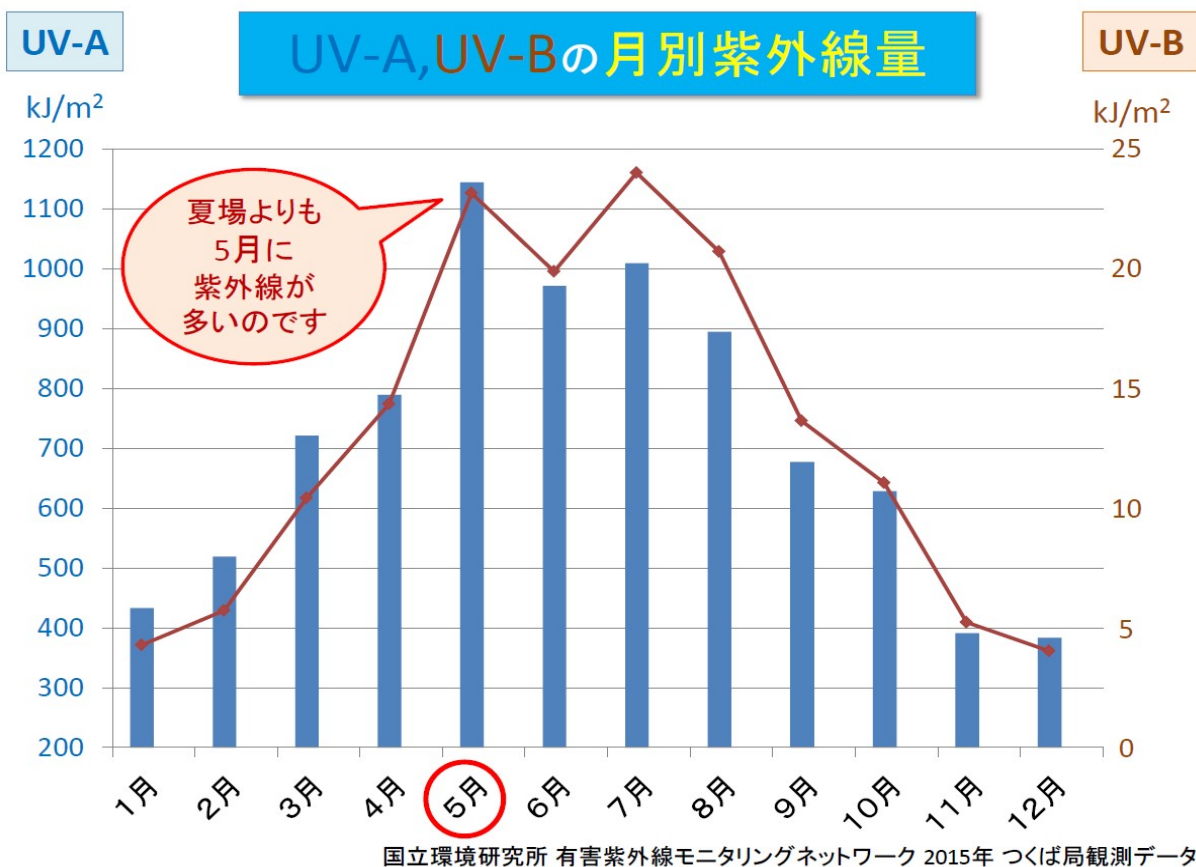


令和 7年 4月 28日

～紫外線対策行っていますか？～

院長 三和 拓人

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。

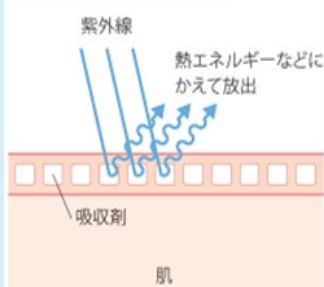


表にあるように 5 月が年間を通して紫外線量が多いってご存知でした？空気が乾燥しているため空気中の水分等に邪魔されることなく紫外線が降り注ぐため、5月に紫外線量が多いと考えられています。もちろん6月の梅雨時期でも、多少邪魔されつつも夏至があるように、日照時間が長いので紫外線量が多いのですね。

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

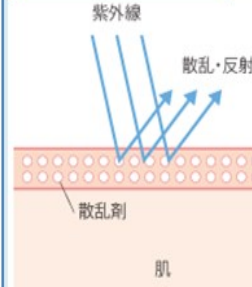


熱などのエネルギーに変換して放出し、紫外線が肌の細胞に届くのをブロック

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、調合しやすいので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ベタベタし、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。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んです。

日焼けをしまった場合は、①肌を冷やす②保湿をする③刺激を避ける

素早くアクターケアをしましょう。

水ぶくれや痛みがひどい場合はお早めに受診して下さい。