

笑味ちゃんレター

紫外線対策



JA鹿児島県厚生連
 地域医療推進部 地域医療推進課
 〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
 TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
 E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
 皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

紫外線がピークを迎える時期です。紫外線対策は万全ですか？
 今回は主な紫外線対策と日焼け止めに上手に使うコツをお伝えします。

紫外線(UV)は波長の長さでUV-A, UV-B, UV-Cに分けられます。
 そのうち地上に届き、私たちの人体に影響をもたらすのはUV-AとUV-Bです。

UV-A
 肌が黒くなる日焼け(サンタン)の原因。
 UV-Bほど有害ではないが、雲や窓ガラスなども通過して肌の奥深くの真皮まで届き、しわ・たるみなど肌の老化を促進する。

UV-B
 肌が赤くなる日焼け(サンバーン)の原因。
 肌に赤く炎症を起こし、しみ・そばかすの原因となる。ほとんどはオゾン層などで吸収されるが、一部が地表へ届き皮膚や眼に有害とされている。長年浴び続けると皮膚がんなどの原因にもなる。

紫外線対策

紫外線の強い時間帯を避ける。
 時刻別では正午前、正確には各地区で太陽が最も高くなる時が紫外線が強い。
日陰を利用する。
日傘を使う、帽子をかぶる。
 つばの広い帽子がより効果的。
衣服で覆う。
 しっかりした織目・網目を持つ生地を選ぶ。



サングラスをかける。
 紫外線防止効果をはっきり表示されたものを選ぶこと。色の濃いサングラスをかけると瞳孔がふだんより大きく開く。そのため紫外線カット不十分なレンズでは、かえってたくさんの紫外線を眼の中へ侵入させるので要注意。
日焼け止めに上手に使う。
選び方や塗り方をご紹介します!!



日焼け止めに上手に使うコツ!!

選び方

UV-Bを防ぐ指標。

SPF 数値は紫外線を浴びて皮膚に赤い斑点が現れるまでの時間を何倍引き延ばせるかをあらわしたものの。

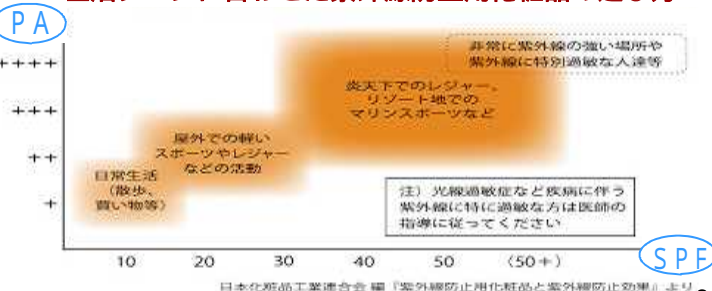
例)日焼け止めに塗らずに肌に赤い斑点が現れるまでに20分かかる人がSPF30を塗った場合
 $20分 \times 30 = 600分(10時間)$ 肌が赤くなるのを防ぐことができる

UV-Aを防ぐ指標。

PA 皮膚が黒くなるのを防ぐもの。2013年より『++++』が追加され4段階になった。

数値や+の数が大きくなるほど効果が高い。しかし、値の高いものほど皮膚への負担は大きいので、下図を参考に用途に応じて使い分けましょう。

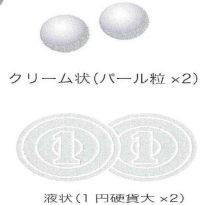
<生活シーンに合わせた紫外線防止化粧品の選び方>



塗り方

顔に使用する場合

クリーム状はパール1個分
 液状タイプは1円硬貨1個分を手のひらにとり、額、鼻の上、両頬、顎に分けて置き、そこからまんべんなく丁寧に伸ばす。そのあともう一度同じ量を重ねつける。



腕や脚など広範囲に使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけてから手のひらでらせんを描くように均一にムラなく伸ばす。



日焼け止めは皮膚の上にあってはじめて効果を発揮する。落ちたと思ったらすぐに重ね塗りをするか、2、3時間おきの塗り直し(重ね塗り)がお奨めです。

落とし方

通常の日焼け止めは石けんやその他の洗顔料で落とせる。耐水性の高いものは、専用クレンジングかメイク落とし(メイククレンジングオイルなど)を使って溶かしだすようにやさしく洗いましょう。

日焼け止めに配合されている紫外線防止剤には紫外線散乱剤と紫外線吸収剤がある。紫外線吸収剤は肌に塗った時に白くならないが、まれにかぶれる人がいる。紫外線散乱剤は吸収剤に比べると白くなるが、肌にやさしく安心な日焼け止め。子供用や皮膚の敏感な方用は紫外線吸収剤が入っていないものが多い。(ノンケミカル、吸収剤無配合などと表示)日焼け止めは数種類が組み合わさって入っているのが入っているかも確認して使いましょう。