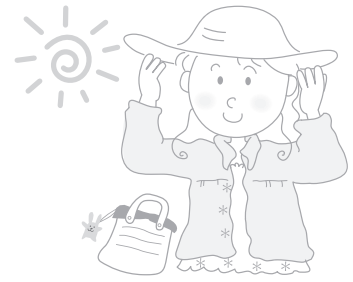


# くすいばこ



## 76. 日焼け止めの話

日差しが強く暑い時期となってきました。1年の中でも紫外線が強く、皆さんの肌が焼けやすい時期です。紫外線はシミ、そばかす、しわやたるみといった肌の老化だけでなく、皮膚癌の原因ともなります。そんな紫外線から肌を守ってくれるのが日焼け止めです。この時期、よくドラッグストアなどで見かけるかと思いますが、日焼け止めといっても種類が多く、SPFやPAという表示まであり、何を選べば良いかわからないという方も多いのではないでしょうか。

### ●紫外線について

紫外線はA波(UVA)とB波(UVB)という波長の異なる2種類あり、波長の長い方(320-400nm)をUVA、短い方(280-320nm)をUVBと呼びます。肌表面への影響力が大きいとされているのはUVBで、UVAの600~1000倍といわれています。UVAは皮膚の奥深くまで入り込み、コラーゲンを破壊する力が強いとされています。肌表面を炎症させ赤くするのがUVB、黒くするのがUVAです。シミ、しわ、たるみ、皮膚癌などへの影響はUVBの方が圧倒的に大きいですが、皮膚の奥深くまで入り込むUVAも甘く見てはいけません。

### ●SPF、PAとは？

SPFは「Sun Protection Factor」の略で、UVBの防止効果を示します。一般的に、人の肌は日焼け止めを塗らずに紫外線を20分浴びると日焼けして赤くなるとされています。この状態を「SPF1」とし、例えばSPF30の場合、20分×30=600分、つまり日焼けを10時間防ぐことができるという意味になります。

PAは「Protection Grade of UVA」の略で、UVAの防止効果を示します。PA+からPA++++の4段階であり、+の数が多くなるほど防止効果が高いことになります。

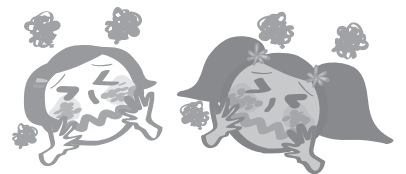


### ●SPF、PAの値が大きいほど、肌への負担は大きい

紫外線から肌を守るなら、SPFは大きくPAは+が多い日焼け止めの方が良い気がしますが、これらの値は大きいほど肌への負担は大きくなってしまいます。特にSPF50+(50の更に上)以上の日焼け止めには、紫外線吸収剤というものを含んでいるものが多く、これを肌の弱い人が使用すると、肌荒れやかぶれを起こすことがあります。日常生活に使用するのであれば、SPF20、PA+かPA++で充分です。目的に合わせて、日焼け止めを使い分けることが大切です。

### ●肌の弱い人はパッチテストを

日焼け止めには、「低刺激」や「ノンケミカル」などの表記があっても、それが全ての人肌に合うというわけではありません。実際に塗って炎症が起きてしまったら、日焼け止めも塗れない肌に…なんてこともあり得ます。それを防ぐためにも使用前にパッチテストを行うことをおすすめします。



#### 《パッチテストの方法》

- ①二の腕の裏側(肌が薄く敏感な部位)に日焼け止めを少量塗る。
- ②30分後、塗った部位に変化がないか確認。赤くなるなど炎症が起きてしまったら、すぐに洗い流す。
- ③2日後、もう一度塗った部位を確認し、何も異常がなければ問題なし。異常があれば、その日焼け止めは使用しない。

日焼け止めは一度塗れば良いというわけではなく、汗や皮脂などで落ちてしまうので、こまめに塗りなおす必要があります。また、肌への負担を考え、1日の終わりには日焼け止めをしっかりと洗い流すことも大切です。ご自身の肌に合った日焼け止めを見つけて、日差しの強い夏を乗り切りましょう。

薬剤部  
阿保 枝里子

