

ヘルスケア・プロショップで相談しよう



日焼け止めを上手に使って紫外線対策

5月頃から紫外線が次第に強くなります。降り注ぐ太陽の光はシミやシワなどの原因。紫外線から皮膚を守るには帽子をかぶる、日傘を使う、衣服で覆うといった方法のほかに、日焼け止めを使うことも効果的です。ここでは、日焼け止めの上手な使い方をご紹介します。

日焼け止めの効果の程度を示す「SPF」と「PA」

日焼け止めには、クリーム、乳液、スプレーなどさまざまなタイプがありますが、選ぶときに参考にしたいのが効果表示です。

SPFは、肌の表面を傷つけ赤くする紫外線B波（UV-B）を防ぐ効果の指標で、1～50の数字で表され、50以上は「50+」と表示されます。この数値が大きいほど効果が高くなります。一方、PAは肌の奥まで届いてシワやたるみの原因となる紫外線A波（UV-A）を防止する効果を示します。以前は+～++++の3段階でしたが、2013年からは++++が追加されました。+が多くなるほど効果が高くなります。

SPF、PAともに効果が強くなればなるほど、肌への負担が大きくなります。日常生活や短時間の外出であればSPF20、PA++くらいまで、リゾート地など紫外線が強い場所ではSPF50、PA++++といったように、場所や状況によって使い分けるとよいでしょう。

むらなく丁寧に。2～3時間おきに塗り直しを

塗り方にも注意が必要です。顔に塗る場合の量は、クリームタイプならパール1個分、乳液タイプは1円玉1個分がおおよその目安です。額、鼻の上、両頬、顎に分けておき、そこからむらなく、顔全体に伸ばしていきます。同じ量でもう一度重ね塗りをする、より安心です。

汗をかいたり、タオルやハンカチで拭いたりすると、日焼け止めはとれてしまいます。2～3時間ごとに塗り直すことも忘れずに。

敏感肌には、紫外線吸収剤を含まないものをおすすめ

日焼け止めの成分の1つに、紫外線を吸収する紫外線吸収剤があります。紫外線吸収剤には塗り心地がよいものが多いのですが、人によっては肌荒れなどを起こすことも。

皮膚が敏感な方や子どもが使う場合は「紫外線吸収剤無配合」「ノンケミカル」などと表示されたものを選ぶとよいでしょう。なお、選ぶのに迷ったり、使い方などに不安があるときは、薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：安西水丸

ヘルスケア・プロショップの健康情報紙『Life』は毎月薬局でお配りしています。【無料】