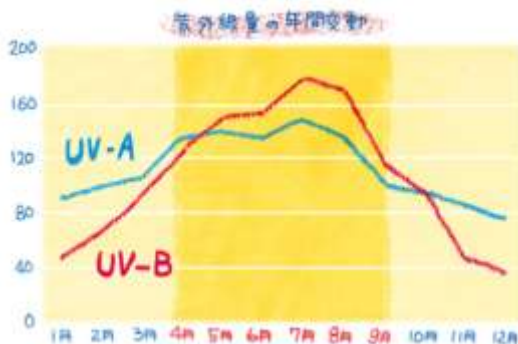


2015年5月



日焼け対策

季節による紫外線変動



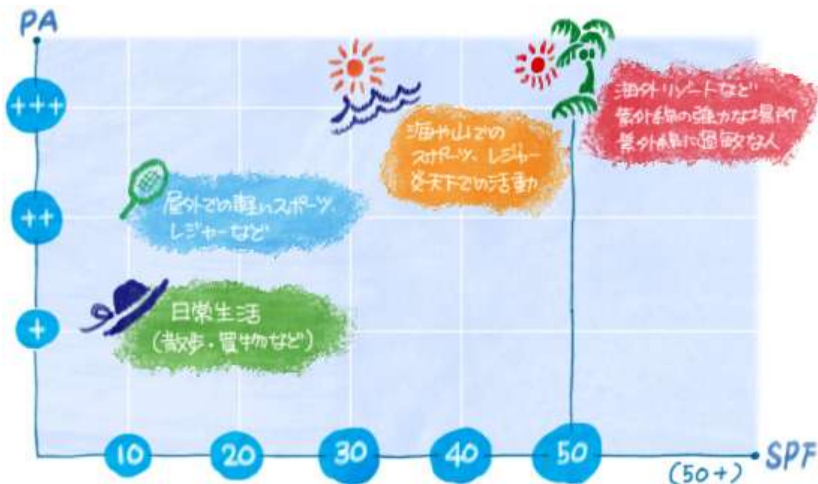
UVB(紫外線B波)は季節によって変動が激しく、5月頃からだんだん増え始め、6~8月に最大となります。

一方、UVA(紫外線A波)が一番強くなるのは5月で、一番弱くなるのは12月です。それでも5月の半分程度ありますので、冬でも油断はできません。

SPF と PA

日焼け止めの容器には、必ず SPF と PA という表示があります。SPF は、Sun Protection Factor の略で、「サンスクリーン剤を使用することによって、何も使用しない場合の何倍の量の紫外線をカットできるか」を示したものです。SPF 値が大きいほど紫外線カットの効果も高くなります。SPF30 もあれば、90%以上の紫外線をカットすることが可能です。SPF80(日本の基準では 50 が最大)までいかなくても、日常生活を送る分には SPF15~20 ぐらいのものをしっかりぬれば問題ありません。汗や皮脂、服のこすれなどではがれ落ちるので、3、4 時間毎に塗りなおす必要があります。

また、SPF は UVB に対する防御指数であるのに対し、PA は UVA に対する防御指標で、Protection Grade of UVA の略です。PA 値 8 以上(+++)は、十分な UVA 防止効果がある、PA 値 4 以上 8 未満(++)は、かなりの UVA 防止効果がある。PA 値 2 以上 4 未満(+)は、UVA 効果があるということを示しています。



日焼け止め以外の紫外線対策

時間

午前 10 時～午後 2 時の間に 1 日の半分以上の紫外線が降り注いでいます。

天候

晴天の日の正午を 100%とした場合、曇りの日は 50%ですが、雨の日でも 20%も紫外線量があります。太陽がでていないから大丈夫なんて思わず、きちんと紫外線対策をしましょう。

素材や加工による洋服や帽子でのケア

最近では、UV カット加工が施された洋服も出ており、主としてカーボン、セラミック、チタンや化粧品に使われている紫外線吸収剤を繊維製造時に練り込む方法と、あとの工程において、衣料となった製品や生地に着させる方法があります。

洋服の色・素材・織り方

濃い色の洋服は、夏は暑苦しく感じますが、紫外線を一番カットしてくれるのは「黒い服」です。「黒く、生地が厚く目のつまった織り方の衣類」が一番紫外線を通しにくくなります。UV カット加工がされたものはもちろん、ポリエステル、ビニロン、羊毛が紫外線のカット率の高い素材です。

体の中から紫外線対策

紫外線は、肌の中に「活性酸素」を増やしてしまう作用もあります。活性酸素は、シミの原因になったり、コラーゲンを破壊します。活性酸素をやっつける「抗酸化物質」の代表は、「ビタミン C」です。ビタミンの豊富な野菜や果物を食べることで体内から紫外線対策をすることも大切です。

乳児の日焼け対策

生後1か月を過ぎると、赤ちゃんを連れて外遊びをする機会も多くなると思います。子供用の日焼け止めでは、SPFは10～20程度、PAは+1つのものがオススメです。日焼け止めの中には、「紫外線吸収剤」を含むものがありますが、化学原料が強い刺激になる場合もあるので避けた方が無難です。

乳児の肌は敏感なので、使用前にパッチテストをしておくとう安心です。なるべく厚く塗りたいたところですが、乳児の場合そうもいかないため、2時間を目安に塗りなおすひと手間も大切です。

他には、外出時には、つばの広い帽子やベビーカーの日よけ、車であれば窓ガラスにUVカットフィルムを貼るなど、複数の日焼け対策を取り入れていくと良いです。また、日課として子供の散歩や外遊びならば、紫外線量の多い午前10～午後2時くらいは極力避けることも効果的です。

(スキンケア情報サイト スキンケア大学 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>