

当薬局を運営する(株)健栄では各薬局長が持ち回りで毎月「健康コラム」を配信しています。

7月はみずぎ薬局大久保店(習志野市)の阿井薬局長が「日焼け止め」について発信いたします。

本格的な夏の到来を迎え、日焼けが気になる季節になりました。  
この時期に活躍してくれるのが、みなさんご存じの【日焼け止め】製品です。  
今回はこの【日焼け止め】について詳しくお話してみたいと思います。

ひと口に【日焼け止め】と言いますが、その成分は大きく分けると【紫外線散乱剤】と【紫外線吸収剤】の2種類に分けられます。

前者は物理的に肌表面で紫外線を乱反射させて、肌への紫外線の影響を防ぎ、後者は紫外線を吸収し、紫外線エネルギーを熱エネルギーなどに変えて放出することにより肌への影響を防ぎます。  
紫外線吸収剤が配合されていないものは、より肌への負担が少ないため、「ノンケミカル」や「吸収剤不使用」と表示されることがあります。

また、日焼けの原因となる紫外線は【UV-A】と【UV-B】の2種類に分けられます。

UV-Aは、肌の奥へ届く長い波長の紫外線でシワやたるみを引き起こしUV-Bは短い波長の紫外線で、そのエネルギーは強く、肌が赤く炎症を起こしてシミやそばかすなどにつながります。



### 【保存版】日焼け止めの選び方 SPFやPAの数値の目安

- ・散歩やちょっとした買い物などの日常生活  
→SPF10~20、PA++
- ・屋外での軽いスポーツやレジャーの場合  
→SPF30以上、PA+++
- ・炎天下でのお出かけやマリンスポーツなど  
→SPF50以上、PA++++



そして、日焼け止めの効果の指標には【SPF】と【PA】の2種類があります。

まずSPFとは「Sun Protection Factor」の略で、UV-Bに対する防止効果を示すものです。  
紫外線が当たりはじめてから日焼けするまでの時間を何倍遅らせることができるかを示しており、数字が大きくなるほど防止効果が高くなり、SPFが50より高いものはSPF50+と表示されます。  
もうひとつのPAとは「Protection Grade of UVA」の略で、こちらはUV-Aに対する防止効果を示すものです。

PAは「PA+」~「PA++++」の4段階で表示され、「+」が多いほど防止力が高まります。

これからの季節には、外出前は肌に密着するクリームやローションタイプ、外出先では塗り直しがしやすいスプレータイプ、マリンスポーツや汗をかく激しい運動の時にはウォータープルーフなど、その日の活動や使用感で使い分けると良いですね。

紫外線対策はもちろんですが、夏は熱中症対策にも注意が必要です。

私達の薬局では「熱中症対策啓発キャンペーン」を行っています。  
外出中に熱中症かなと？と感じた時は冷房が効いた薬局でお休みください。冷たいお水なども用意してお待ちしています。  
もちろん処方せんをお持ちでないときでも大丈夫です。  
お気軽にどうぞ！



お読みいただきありがとうございました。

来月号もどうぞお楽しみに！



本コラムはFacebookや  
GoogleMapの「最新情報」  
でも発信しています！



- ☑Facebookは「株式会社 健栄」でチェック！
- ☑Google/GoogleMapは店舗名で検索！