

アスパークだより



No.438 6月1日発行

黒田 あゆみ

こんにちは！6月になり、夏も近づいてきましたね！
そろそろ日焼け止めを買おうと思っているそこの方！！実は、紫外線はずっと出ています。夏本番が来る前に「日焼け止めの選び方」について調べてみました！



効果指数 SPF と PA

この2つはよく見るけど、何となく数値が高いものを選んだりしていませんか？
表示されている意味と違いを知っていれば、選び方も変わってきます。

SPF=UV-B を防ぐ効果指数のこと

UV-B とは・・・皮膚の表面で炎症や乾燥を起こし、シミやそばかすを引き起こします。
UV-A よりも肌への影響が大きいとされています。

SPF1～50+まであり、数値単位は **20分～25分**です。

(例) SPF30 の日焼け止めを塗った場合

$20 \times \text{SPF}30 = 600 \text{分}$ 10時間日焼け止めの効果があるということになります

PA=UV-A を防ぐ効果指数のこと

UV-A とは・・・シワやたるみなどの光老化を引き起こし、蓄積されると皮膚に悪影響をあたえます。

PA+～PA++++までの4段階で+が多いほどUV-Aを防ぐ効果が高くなります。

効果が高くなるにつれて肌への負担も大きくなります。





日焼けタイプ別の選び方



肌が赤くなるタイプ（サンバーン）

メラニン色素を作る能力が低く、皮膚が炎症を起こして深刻なダメージを受けやすい傾向があります。日焼けを繰り返すと、皮膚がんになる可能性もあるので要注意です。肌に炎症を引き起こすUV-BをカットするSPFを重視したものを選びましょう

肌が黒くなるタイプ（サンタン）

メラニン色素を作る能力が高く、シミを引き起こしやすくなります。日焼けを繰り返すと肌が乾燥してゴワついていきます。UV-BとUV-A両方カットする日焼け止めがオススメです。



シーンに合わせて

1年中同じ日焼け止めではなく、シーンや時期によって使い分けて肌への負担を減らしましょう。

日常のお出かけ SPF20~30、PA++

日傘や帽子を被っていても日焼け止めを使うように心がけましょう。



炎天下でのレジャーやスポーツ SPF 30~50、PA ++++

キャンプや野外のスポーツは汗やタオルで取れてしまうので、こまめに塗り直しましょう。

海やプールなどのマリンスポーツ ウォータープルーフ最高値 SPF 50+、PA ++++

水に強くても休憩時にこまめに塗り直しましょう。

どの日焼け止めもワンシーズンで使い切ることを忘れずに！！
様々なものがあるのでご自身に合った日焼け止めを使用してください



参照：正しい日焼け止めの選び方、自分のライフスタイルに合わせて