



目に見えない紫外線を正しく予防しましょう

夏の日差しが気持ちの良い季節になりました。日光にあたることは、体内でのビタミンDの生成を助けるといった健康に役立つ面もありますが、紫外線の浴びすぎには注意が必要です。

紫外線は、日焼けやしわ・しみ等の原因となるだけでなく、長年紫外線を浴び続けていると、時には良性、悪性の腫瘍や白内障等を引き起こすこともあります。

1年のうちで最も紫外線量の多いこの時期、正しい知識を持って、紫外線をしっかりと防ぎましょう。

紫外線の浴びすぎを防ぐには

紫外線による影響は、地域や個人によって異なりますが、状況に応じて次のような対策を行うことが効果的です。

①紫外線の強い時間帯を避ける

午前10時から午後2時までに、1日の半分以上の紫外線が降り注ぎます。この時間帯の外出はできるだけ避け、外出する場合にはしっかりと紫外線対策をしましょう。

②日陰を利用する

ただし紫外線には、空气中に散乱したものの、地面や建物に反射したものもあります。日陰であっても注意が必要です。

③衣服で覆う

外出する時には長袖を着るなど、肌の露出を抑えることも効果的です。しかし、通気性や吸収性が悪いと熱中症になる危険もあるので、心地良く着られるものを選びましょう。



④日傘を使う・帽子をかぶる

最近では、紫外線防止効果を高めた日傘や帽子も販売されています。帽子であれば、つばの幅が広いものの方が、より効果的です。

⑤サングラスをかける

サングラスや紫外線カット効果のある眼鏡を適切に使うことで、眼から入る紫外線の約90パーセントを防ぐことができます。

⑥日焼け止めを上手に利用する

顔など、衣服で覆うことのできない部分には、大人はもちろん子供も日焼け止めを上手に使うことが大切です。

今回は、身近でありながら意外と知られていない、日焼け止めの正しい選び方・使い方について、詳しくご紹介します。

SPFとPA

紫外線防御効果を表す指標には2種類あります。そのひとつである「SPF」は、皮膚や眼に有害な紫外線B波を防ぐ効果を表したものです。最大値は50で、それ以上の効果を示すものは50+と表示されます。この数値が高いほど、肌の炎症を防ぐ効果が高くなります。しわやたるみの原因となる紫外線A波を防ぐ効果を示します。+の数が多いほど、すぐに肌を黒くすることや、肌の弾力を失うことを防ぎます。

SPFやPAの数値が高ければ、紫外線防御効果も高いと言えますが、肌への負担も少なからず大きくなります。市販の日焼け止めに記載されているSPF・PAの表示を参考に、どの程度の時間、何をするかによって上手に使い分けましょう。

また、肌が弱く荒れやすい方には、「子供用・敏感肌用」、あるいは「ノンケミカルサンスクリン」「紫外線吸収剤フリー」と表示のあるもの。汗をたくさんかいたり、水に入る時

には耐水性の高いものがおすすめです。

生活シーンに合わせた日焼け止めの選び方

日常生活 (散歩・買い物等)	SPF10~20 PA+~++
屋外での 軽いスポーツや レジャー	SPF20~30 PA++~+++
炎天下での レジャー・ リゾート地での マリンスポーツ等	SPF30~50+ PA+++~++++

日焼け止めの上手な使い方

顔に塗る場合、クリーム状タイプの日焼け止めは大玉のパール粒1個分、液状のものは1円玉硬貨1個分を手のひらに取り、それを額・鼻・



両頬・アゴに分けて置き、丁寧に塗り伸ばします。その後、もう一度同じ量を重ね塗りします。

腕や足などの広範囲に使用する場合は、容器から直接、直線状につけてから、手のひらでらせんを描くように均一に塗り伸ばします。

日焼け止めは、汗をかいたり衣服に擦れたりすることで肌の上から落ちてしまうと、効果がなくなってしまうため、より効果を高めるためには、2~3時間おきに重ね塗りすることをおすすめします。

場面に合った紫外線対策を行うことで、肌への負担を抑え、日常生活や屋外生活を健康的に楽しみましょう。

出張セミナー報告

2016年5月21日、「落居いきいきサロン」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と上手な付き合い方」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

第160回
・地区 / 静岡県牧之原市須々木
・内容 / 薬剤師「お薬と上手な付き合い方」
・講師 / 生駒



2016年5月24日、「ケアハウス汽笛」様にお招き頂き、薬剤師による「入所者さんのお薬について」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

第161回
・地区 / 静岡県島田市川根町家山
・内容 / 薬剤師「入所者さんのお薬について」
・講師 / 村田



紫外線は皮膚の大敵！



日焼け止めクリーム・UVプロテクト乳液

夏の強い陽射しには、日焼け止めが欠かせません。日頃から外出する際には、日焼け止めを塗布、または携帯して適宜皮膚を守るように気をつけましょう!!

〈静岡県からのお知らせ〉

健診で 広がる笑顔と 家族の幸せ

年に一度は、特定健診・がん検診を受けましょう。