



あすなろ薬局だより

紫外線から皮膚を守りましょう

2016.7

紫外線は骨をつくるのに必要な物質ですが浴びすぎると体に害を及ぼします。紫外線を知り、正しく予防しましょう。

紫外線(UVB と UVA)について

長時間の日光浴で肌が真っ赤に焼けたり、水膨れができたり…。このように肌が赤くなる日やけ(サンバーン)の主な原因となるのが紫外線 B 波 (UVB)です。

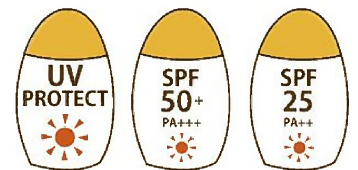
UVB はエネルギーが強く、肌表面の細胞を傷つけたり、炎症を起こすので、皮膚ガンやシミの原因になります。

波長が長い紫外線 A 波 (UVA) は、肌の奥深くまで到達し、じわじわと肌に様々な影響を及ぼします。

例えば、コラーゲンを変性させ、これがしわなどの原因になっていくなど、長い時間をかけ、気付かない間に肌に悪影響を及ぼします。

しかも紫外線 A 波 (UVA) は、オゾン層を通り抜けやすく、常時、紫外線 B 波 (UVB) の 20 倍以上も地上に降り注いでいます。

雲や窓ガラスを通り抜けやすいという性質を持っているので、曇りの日も日当たりの良い家の中でも対策が必要です。



日焼け止めの SPF と PA について

SPF とは「Sun Protection Factor」の略。日本語で紫外線防御効果を意味し、サンバーン（肌が赤くなる日やけ）の原因になる紫外線 B 波 (UVB) を防ぐ指標として使われます。

数字が大きいほど紫外線 B 波 (UVB) を防ぐ効果が高く、最大 50+ (SPF が 51 より大きい) と表示されます。

PA とは「Protection Grade of UVA」の略。その名の通り紫外線 A 波 (UVA) を防ぐ効果の程度を表す指標で「PA+」「PA++」「PA+++」「PA++++」の 4 段階あります。

+の数が多ほど紫外線 A 波 (UVA) を防ぐ効果が高くなっています。

日焼け止めは、自分に合った製品を選ぶことが大切です。SPF 値や PA 分類、耐水性などを参考に選びましょう。

SPF10・・・日常の散歩、買い物程度の外出

SPF30・・・屋外での軽いスポーツ、レジャー

SPF50・・・炎天下でのレジャー、マリンスポーツ時など

ロート製薬ホームページ参考

お近くのあすなろ薬局にご相談ください。

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。(お薬によっては時間がかかることがあります)

薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

(甲府) 055-228-4024 (巨摩) 055-283-3050 (石和) 055-263-1568 (武川) 0551-26-3800 (大月) 0554-20-1301