

つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川 店	☎0229(22)7010
長町 店	☎022(308)5711	泉 店	☎022(772)1571
船岡 店	☎0224(58)1065	若林 店	☎022(289)8777
中新田 店	☎0229(64)1888	松陽台 店	☎022(361)9444
松島 店	☎022(353)2990	上杉 店	☎022(212)1126
玉川 店	☎022(365)2838		

日焼け止め について

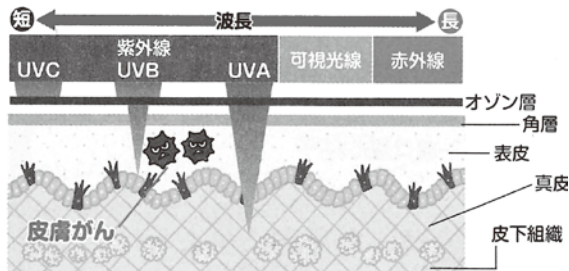


進学や就職、引っ越し等のあわたたしい時期も過ぎ、落ち着かれている方も多いのではないのでしょうか。日が長くなり活動しやすくなりましたが、本格的な日焼けのシーズン到来の前に先駆けて日焼け止めについて見ていきたいと思えます。

1 日焼けとは

私たちが日ごろ浴びている太陽光線は 赤外線、可視光線、紫外線に大別されます。その中の紫外線による急性のダメージが日焼けです。この紫外線は実はUVA、UVB、UVCに大きく分類されます。

UVCは大気で弱められ地表に届きませんが、UVBは表皮の細胞を傷つけて炎症を起こします。さらにUVAは皮膚の奥の真皮にまで届き、しわやしみの原因にもなります。紫外線は浴び続けていると皮膚がんなどの原因にもなりかねないので、屋外で長時間活動する際はしっかりとした防御が必要になります。



2 紫外線の功罪

紫外線には良い面もあります。体内でのビタミンDの合成を促し、カルシウムの吸収を高め丈夫な骨を作ります。また乾癬、白癬、アトピー性皮膚炎などの皮膚病に対して紫外線を人工的にあてる光線療法も行われます。しかし日焼けによる慢性のダメージでは、しみ、しわ、たるみ、皮膚の新陳代謝が低下しイボ状になる脂漏性角化症などが起き、光老化と呼ばれる老化現象が加速します。さらに免疫の働きも低下する事が分かってきました。例えば日焼け後に口唇ヘルペスが出来やすかったり疲れやすかったりするのはそのためです。紫外線から地球を守っていたオゾン層がフロンガスにより破壊され、いわゆるオゾンホールが拡大し地表に生息する様々な生き物にも影響が出ています。それは人間も例外ではありません。上手に防護していく必要が増えています。

上手に防護していく必要が増えています。

3 光線過敏症に注意

本来、異常をきたさない波長の光や少量の紫外線により、体質によってはカブレなどの皮膚炎を起こす事があり、これを光線過敏症と呼びます。非ステロイド性抗炎症薬の貼付剤や、ARBと呼ばれる降圧剤と利尿薬の合剤などがきっかけとなる事が知られています。



光線過敏症を起こす可能性のある貼付剤使用の際は、外した後も4週間はその部位に太陽光が当たらない様に注意する必要があります。単純にシップだからと言って気軽に他の方に譲ったりすると、それに気づかず皮膚炎を起こす可能性も出てきます。どの薬でも同じですが自分の処方薬を別の人に譲るのは止めましょう。

4 紫外線の強さはどう変わる？

紫外線の強さを意識するところから対策を始めましょう。紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてです。照り返しも考慮し、コンクリートでは6%、砂地では15%、冬でも雪面では80%も反射され、ゲレンデ等では要注意です。緯度は低い（赤道に近い）ほど紫外線量が増えます。薄曇りで80～90%、曇りでも60%、雨では30%の紫外線が届いています。

5 皮膚のタイプについて

実は皮膚のタイプによっても日焼けの影響の受け方が異なります。



- ◆I型 紫外線を浴びた後かなり赤くなるが、その後あまり肌に色がつかない。
- ◆II型 赤くなった後に肌に色がつく。
- ◆III型 赤くならず肌に黒くなる。

これらの違いは紫外線をブロックするメラニン色素の量です。メラニン色素の少ないI型の人にはII型やIII型に比べ光老化が進みやすく皮膚がんを起こす危険性も大きいと言われています。日本ではI型18%、II型70%、III型12%と分類されています。

6 紫外線対策として

- ◆日焼け止めを使う
- ◆しっかりした生地の衣服を着る
- ◆サングラスを利用する
- ◆帽子をかぶって光線をガード
- ◆日傘をさす



上記に気をつけ紫外線を浴び過ぎないようにする事が大切です。

7 日焼け止めの種類は？

日焼け止めにはPA分類とSPF値の二つの分類があります。

PA分類		SPF値	
PA+	UVAの 防止効果	SPF10	UVBの 防止効果
PA++		SPF20	
PA+++		SPF30	
PA++++		SPF40	
		SPF50	

最高値の日焼け止めは効果が高い一方で肌に負担がかかることもあります。紫外線量や状況によって使い分けると良いでしょう。

PA分類は、しみ、しわ、たるみの原因となるUVAへの効果を「+」～「++++」で示し「++++」が最高値です。

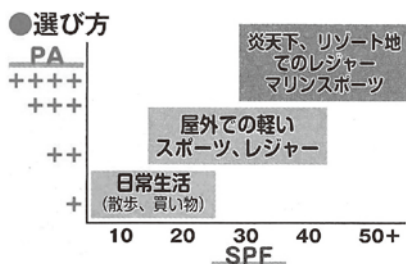
SPF値は皮膚に日焼けを起こすUVBへの効果を表わし10～50+で示され50+が最高値です。

8 日焼け止めの上手な塗り方は？

使用の際は十分な量の日焼け止めを手にとって、おでこ、両頬、あご、鼻の5か所に置いてから顔全体にひろげ満遍なく塗りましょう。

耳の後ろや首の後ろ、手の甲なども忘れずに。

汗をかいたり水にぬれると日焼け止めが落ちてしまうので、数時間ごとに（夏場は1日3回、冬は2回位を目安に）薄く丁寧に塗り重ねましょう。夏場を過ぎても一年中使い続ける事をお勧めします。



参考文献・資料

- 参考・引用文献 きょうの健康2015年6月号、2016年6月号

6月の栄養相談予定 (各店10:00～12:00開催です)

- 1日 (木) 玉川店
- 6日 (火) 泉店
- 7日 (水) 多賀城店
- 9日 (金) 長町店
- 12日 (月) 船岡店
- 15日 (木) 松陽台店
- 21日 (水) 松島店
- 23日 (金) 古川店
- 26日 (月) 若林店
- 27日 (火) 中新田店