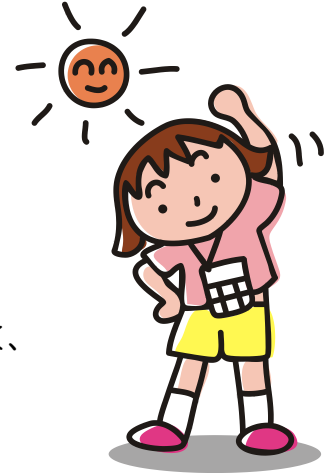


大切なお肌や健康のために大事な日焼け対策。紫外線の強さは季節や天候によって差はありますが、基本的には年中降り注ぐものなので、一年を通してのケアが必要です。

今回のテーマ 「日焼けについて」



～そもそも、日焼けって？～

太陽の光に含まれる紫外線による刺激で皮膚が赤く炎症を起こしたり、皮膚が浅黒く変色したりする症状のことです。シミやそばかすだけでなく、皮膚がんや白内障の原因にもなることがあります。

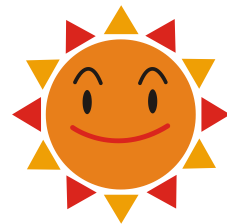
～日焼けの症状～

症状は大きく分けて2種類。皮膚に炎症が起こり赤くひりひりするような症状(サンバーン)と、皮膚にメラニン色素(日焼けの黒い色)が沈着することにより皮膚が黒っぽくなる症状(サンタン)に分けられます。

～紫外線の種類～

紫外線(UV)にはいくつか種類があり、その中でも日焼けの原因になるものはUV-AとUV-Bと呼ばれるものです。

皮膚が赤くひりひりするような症状はUV-B、皮膚が黒くなる症状はUV-Aがそれぞれ引き起こすと考えられています。



～日焼けを予防するために～

日差しが強い季節には日傘や帽子を使うことはもちろん、一年を通して日焼け止めを使うことが重要です。日焼けのしやすさは個人で異なるので、自分に合った日焼け止めを選ぶことや、外出時間によって日焼け止めの強さを変える、決められた量をしっかり使う、2～3時間ごとに日焼け止めを塗りなおす、等のポイントを押さえて使っていくことで日焼けをある程度予防できます。



～日焼け止めの選び方～

日本の日焼け止めにはSPF値とPA値があり、それぞれUV-BとUV-Aをどの程度防げるか



という値です。どちらの値も数値が大きければそれだけ紫外線を防ぐ効果が高いですが、物によっては肌に負担をかけやすいものもあるので、とにかく効果の高いものを選ぶというのではなく、自分の肌に合うもの、目的に合わせたものを使うようにしましょう。