

# 日焼け止めの選び方・塗り方・落とし方

地上に降り注ぐ紫外線 (UV) は、UVBとUVAの2種類。



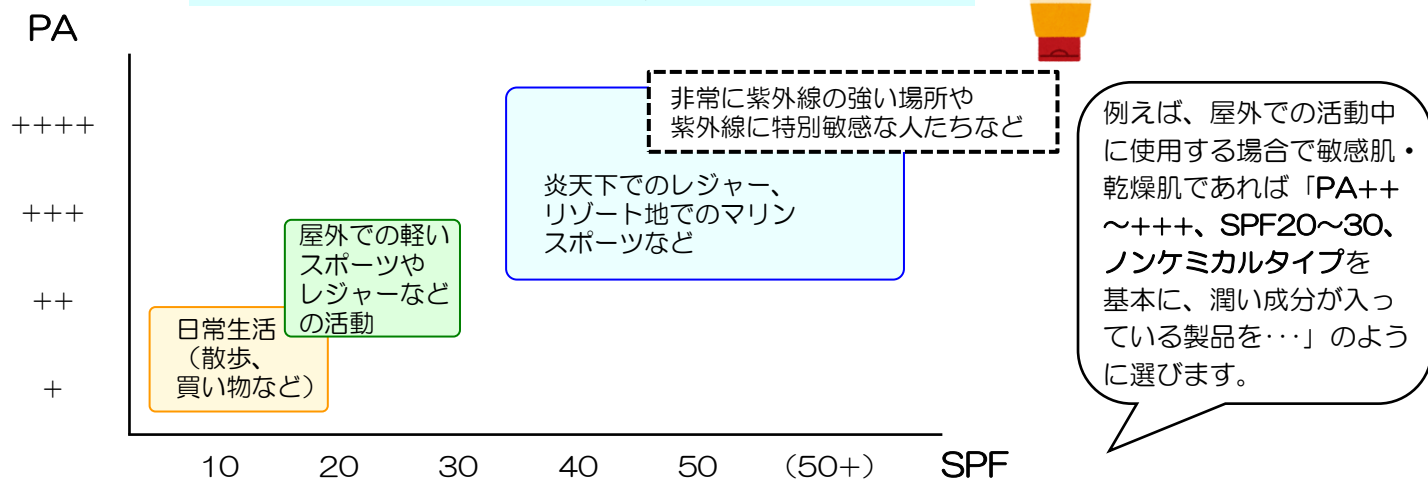
**UVB**：体の中で**ビタミンD**を作るのに必要な紫外線です。

でも、浴びすぎると**皮膚が赤くなってヒリヒリ**し (サンバーン)、数日後、**黒**くなります (サンタン)。

**UVA**：浴びすぎてもサンバーンは起こりませんが、サンタンは起こります。**皮膚のシワやたるみの原因**になります。

紫外線を浴びつつも、皮膚が赤くなったり、あまり黒くならないよう、**適宜日焼け止め**を使っていきましょう！

## < 生活シーンに合わせた日焼け止めの選び方 >



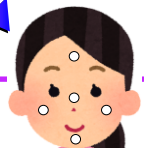
例えば、屋外での活動中に使用する場合で敏感肌・乾燥肌であれば「PA++～+++、SPF20～30、ノンケミカルタイプを基本に、潤い成分が入っている製品を…」のように選びます。

PA・・・UVA 防御力の指標 (+ ～ +++++ の4段階)  
 SPF・・・UVB 防御力の指標 (51以上は『SPF 50+』と表示される)

ケミカルタイプ・・・紫外線吸収剤 が主成分  
 効果は高いが持続時間短い、白く残らない、敏感肌には向かない  
 ノンケミカルタイプ・・・紫外線散乱剤 が主成分  
 紫外線吸収剤より効果は低い、白く残る、敏感肌でも安心



## < 日焼け止めの塗り方 >



- **らせん**を描くように**やさしく**塗ります。
- 顔：液状製品なら1円玉の面積分、クリーム状製品なら真珠1個分を手にとり、顔の**5点**に置いてからムラなく塗ります。(←これら操作を合計2回行う)
- 腕など：容器から腕などに直接、直線状に出して、手で広げてよいです。
- **2～3時間ごとに塗り直**しましょう。

## < 日焼け止めの落とし方 >



- 夜、石けんなどで**やさしく**落とします。
- 耐水性 (ウォータープルーフ) は落ちにくいので、クレンジングオイルなどを使い、**オイルに溶かすイメージ**で**やさしく**落とします。

参考：環境省 紫外線環境保健マニュアル 2015 トコトンやさしい化粧品の本 第2版

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 出張相談会 保健室に薬剤師が来ます 》  
 おくすりナビの内容、医薬品や健康、薬物乱用などについて、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！  
**新型コロナウイルス感染防止のため5月は中止します。**

作成・発行元 北陸大学薬学部  
 准教授 大柳賀津夫(薬剤師)  
 准教授 岡本晃典(薬剤師)  
 5年生 南平沙和香

