

紫外線と日焼け止めについて説明します。適切な紫外線対策をしましょう。

紫外線の種類

太陽の光には、紫外線（UV）、可視光線、赤外線などが含まれています。紫外線はさらにUVA、UVB、UVCに分けられます。UVCは私たちのいる地表に届かないため影響はありません。日焼けの原因となるのはUVAとUVBです。

UVAは皮膚のより深くまで入りこむため、しわの発生にも関わっています。また、UVAはUVBの数十倍もの量が地表に降り注いでいます。しかし、日焼けを起こす力が強いのはUVBの方であり、日焼けの7～8割はUVBによるものと言われています。



日焼け止めの選び方

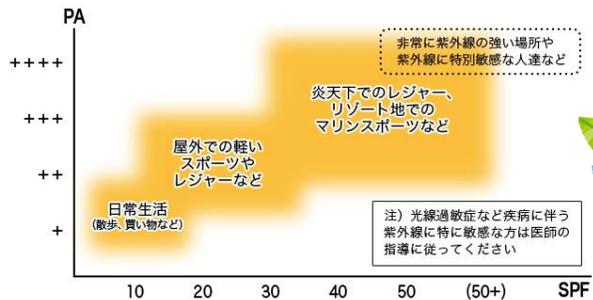
日焼け止めには、右のような表示があります。

SPFはUVBを防ぐ効果の指標で、数値が大きいほど長い時間日焼けを防止することができます。数値は最大50まであり、50より大きい場合は「50+」と表記されます。

PAはUVAを防ぐ効果の指標で、+の数が多いほどUVAに対する防御効果が高いことを示しています。PA+（1つ）からPA++++（4つ）まであります。

強力な日焼け止めは落ちにくく肌荒れの原因となることもあるので、**状況に合わせて適切な強さの日焼け止めを選びましょう。**

SPF 30
PA++



出典：日本化粧品工業連合会「紫外線防止化粧品の紫外線防止効果」より

参考) 気象庁 オゾン層・紫外線の知識 <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/env/ozonehp/3-0ozone.html>
環境省 紫外線 環境保健マニュアル 2020 <https://www.env.go.jp/content/900410650.pdf>
公益社団法人 日本皮膚科学会 皮膚科Q&A (日焼け) <https://www.dermatol.or.jp/qa/qa2/index.html>
クランエ 日焼け止めのSPFやPAとは? <https://www.kracie.co.jp/kampo/kampofullife/beauty/?p=5024>
ユースキン製薬 肌育研究所 <https://www.yuskin.co.jp/hadaiku/>



「薬の窓口」は過去の資料も含めてホームページで公開しています。参考にしてください。

Q&A

Q. 「日光は適度に浴びた方が良い」というのは本当ですか?

A. 本当です。ヒトが体内でビタミンDを作るにはUVBが必要です。ビタミンDは魚類やきのこ類に豊富に含まれますが、必要な量を食事だけでまかなうのは難しく、体内で合成して補っています。個人差はあるものの、夏の昼間であれば1日5～10分の日光浴で十分とされています。UVBは窓ガラスを通過しないので、日光を直接浴びる必要があります。



Q. くもりや雨の日も紫外線対策は必要ですか?

A. 快晴のときの紫外線の強さを100%とすると、くもりでは60%、雨では30%程度に弱まります。特にUVBは雲にさえぎられやすいため、日焼けの心配は減ります。UVAは雲を通過しやすいので、雲が出ていても対策が必要です。



Q. 冬も紫外線対策をする必要がありますか?

A. 紫外線の強さがピークになる夏と比べると、UVAは半分、UVBは5分の1まで減少しますが、ゼロになるわけではありません。昼間はできれば対策をしましょう。雪は紫外線の照り返しが強いので、ウィンタースポーツの際は特に注意してください。



Q. 日焼け止めの成分によって違いはありますか?

A. 日焼け止めの成分には「紫外線散乱剤」と「紫外線吸収剤」があります。散乱剤は酸化亜鉛や酸化チタンといった白い粉末のため、塗ると白く見えやすいです。一方、吸収剤の多くは無色の液体ですが、紫外線を熱などのエネルギーに変換して皮膚に到達するのを防ぐため、肌に刺激を感じる場合があります。散乱剤と吸収剤の両方を配合した製品もあります。



Q. 日焼けしてしまった後のケアの方法は?

A. 肌が赤くなるほど日焼けをした場合は、やけどと同じ状態になっています。まずは流水や濡れたタオルで肌を冷やし、その後に保湿をしましょう。ヒリヒリとした痛みには、皮膚の炎症を抑えるステロイドの塗り薬が有効です。日焼けの範囲が広い時や痛みが強い時、水ぶくれができている場合は、皮膚科を受診してください。