



タウン薬局が お届けする 健康コラム

健康に役立つ情報を、毎月ご紹介しています。



知っておきたいUVケア

(薬剤師 平野)

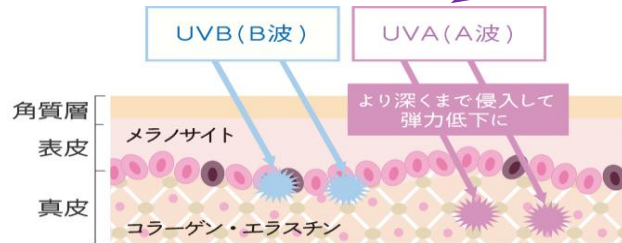
UVって何のこと?

ultraviolet の略で紫外線のこと。UV-A波、UV-B波、UV-C波の3種類に分けられます
このうち地球に届いているのは、A波とB波です

A波とB波の違いは?

肌が赤くなる日やけの主な原因です。地上に到達する量は少なく、全紫外線の10%程度で、皮膚がんやしみの原因になります

急激な変化はなく、じわじわと肌に影響を及ぼします。UVBの20倍以上も地上に降り注いでおり、しわやたるみの原因になります



(イメージ図)

紫外線を防止する方法は?

外出は紫外線の強い時間帯である午前10時～午後2時は避けましょう
この時間に外出する時は以下の①～④の対策を!

- ① 長袖の上着を用意する ② 帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めをしっかりと塗る ④ 車の窓に日よけをつける など



日焼け止めの [PA] [SPF] って?

紫外線を防止する効果を表す値です。「PA」はA波の防止効果を表し、「+」が多いほど効果が高く、「+」は1～4個まであります。「SPF」はB波の防止効果を表し、数字が大きいほど効果が高く、50まであります。50以上は50+と表示されています。普段の外出はSPF15でPA+～++で十分ですが、水泳や汗をかくスポーツをする場合は、もう少し強めて耐水性のあるものを選び、2～3時間おきに塗り直しましょう



日焼けをしてしまったら?

- ・日焼けした肌は、やけどと同じです。まずは、水でぬらしたタオルなどで冷やしましょう
- ・お風呂やシャワーの温度は、いつもよりぬるめにしましょう
- ・日焼けした肌は乾燥しやすいので、保湿をしましょう
- ・ビタミンA、C、Eをいつもより多めに摂りましょう
- ・症状がひどい場合は専門医を受診しましょう

