

梅雨が明けると夏ですね。レジャーを楽しむ機会も増えてきます。今回は、紫外線対策の一つとして、日焼け止めについて紹介したいと思います。



日焼け止めはどうやって紫外線を防いでいるのでしょうか。日焼け止めの主要成分には紫外線散乱剤と吸収剤があり、単独あるいは組み合わせて配合されています。

紫外線散乱剤 酸化チタンや酸化亜鉛が主体で、UVB から UVA 領域まで広く遮断します。紫外線を反射する細かい粒子がカーテンのように紫外線を肌に届かないようにします。粒子が白色のため白浮きしやすいのが難点ですが、肌への刺激が少ないです。紫外線散乱剤だけで作られた日焼け止めは「ノンケミカル」と表記されています。

紫外線吸収剤 紫外線を肌の上で吸収し、熱や赤外線などのエネルギーに変換させて放出することで、紫外線が肌に届くことを防ぎます。吸収剤は、散乱剤に比べて紫外線の防止効果が高く、使用感がよいのが特徴です。

日焼け止めには効果の指標として、「SPF」と「PA」が表示されています。

SPF UVB を防ぐ効果です。紫外線にあたってから、肌が赤くなるまでの時間をどの程度遅らせることができるかを測定した値です。

例えば SPF30 の製品を規定量つけた場合、 $20 \times 30 = 600$ 分(10 時間)、日光に当たって、始めて翌日赤みが出るということになります。SPF は数字が大きくなるほど効果が高くなり SPF50 以上は「SPF50+」と表示されています。

PA UVA を防ぐ効果です。紫外線にあたってから肌が黒くなるまでの時間を、どの程度遅らせることができるかを測定した値です。

+ (効果がある)

++ (かなり効果がある)

+++ (非常に効果がある)

++++ (極めて効果がある)

この4段階で表示されています。



日焼け止めを選ぶ基準は何でしょうか。

表示の数値が高ければ紫外線防止効果は高くなりますが、肌への負担が大きくなります。近所までの買い物や短時間の外出であれば、SPF10~20、PA+~PA++程度、炎天下でのレジャーやスポーツであれば、SPF40~50+、PA+++~PA++++が目安になります。肌の弱い人には、ノンケミカルをおすすめします。

SPF や PA が高いと、長時間効果が持続すると思いがちですが、時間経過とともに、汗や皮脂で塗った日焼け止めが流れたり、肌をこすって落ちることもあるので、油断せずに、こまめに塗りなおすことが大切です。

塗る量にも注意が必要です。ある化粧品メーカーの調査では、必要量の 1/2~2/3 量程度しか塗れていないという結果が出ています。塗る量が足りないと、表示された効果が期待できなくなります。塗る量の目安は、日焼け止めによっても異なるので、使用前に製品に記載されている使用量の目安を確認してください。



参照:日本皮膚科学会HP、ユースキン製薬 肌育研究所

青山薬局 作成