

今月のグレース
Monthly Grace

ナース古内のちょっと気になる・・・なこと『日焼け止めについて』

・太陽ギラギラ、気温上昇。紫外線の強い時期がやってまいりました。

美容に皮膚疾患の予防に欠かせないのが日焼け止めです。

日焼け止めのパッケージなどに書いてある『SPF・PA』って何だろう？

★SPF(サン・プロテクション・ファクター)とは... ★

日焼け止めに塗らずに紫外線を20分浴びると、日焼けして赤くなる状態を「SPF1」と表します。

「SPF25」はこの25倍の時間、日焼けを防ぐ効果を得られるということを表しています。

★PA(プロテクションガードオブユーブイエー)とは... ★

PA値は黒くなる日焼けを防ぐ効果を示しています。「PA+」「PA++」「PA+++」「PA++++」の4段階あります。「+」が多いほど効果が高いことを示します。

★日焼け止めの効果的な使用方法★

*定期的(2~3時間毎)に塗り直すことが大切です。

*使用後は石鹸やクレンジングなどで日焼け止めの成分を落として下さい。

★用途別日焼け止め選択の目安★

SPF10~20、PA+ 散歩、買い物などの日常生活、皮膚の弱い方やお子さんに

SPF10~30、PA++ 屋外での軽いスポーツ、レジャーなど

SPF30~50、PA+++~++++ 炎天下でのレジャー、リゾート地でのマリンスポーツなど

SPF50~、 PA++++ 非常に紫外線の強い場所や紫外線に敏感な人など

いわゆる『日焼け』は、日光皮膚炎と言い、日光の曝射により生じる紫外線の皮膚障害です。

日に当たった後まずは赤くなり、症状が強いと水ぶくれ、むくみ、痛みを伴ってきます。

また、症状が強いと脱水になる場合もあります。日焼けするつもりでも、直射日光は良くないので、日焼け止めはしっかり塗りましょう。

ただの『日焼け』と以为っていても、稀に膠原病、ポルフィリン症、内服薬、ビタミン剤などが影響している可能性があります。症状が強い場合は皮膚科受診が必要です。

