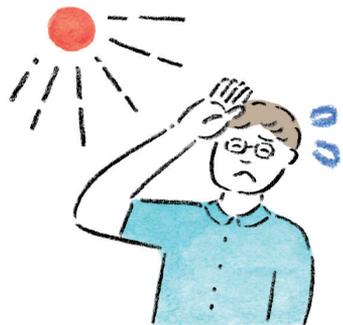


3ステップでわかる!

セルフメディケーション講座 第26回

# 紫外線対策のコツ

きちんと予防して悪化を防げば、医療費を抑えられます。市販品の購入時に役立つ基礎知識や注意点などを紹介します。



教えてくれた人  
岩月 進さん  
(いわつき・すすむ)

日本薬剤師会常務理事

薬局では、遠慮なく薬剤師にご相談ください

## Step 1 紫外線のダメージは蓄積する

太陽光線のうち、可視光線より波長の短いものが紫外線です。紫外線は体内でビタミンDを生成するのに不可欠ですが、浴びすぎると日焼けをはじめさまざまなダメージを受けます。紫外線の中でも波長の長いUVAは皮膚の奥に届き、シミやシワの原因となります。波長の短いUVBは皮膚の表面にしか届きませんが、紫外線から肌を守るメラニン色素の分泌を促し、日焼けを引き起こします。短期間に強い紫外線を浴びると、目が充血したり、皮膚が炎症を起こしたりします。長期にわたるとダメージが蓄積し、肌の老化に加え、白内障や皮膚がんなどの深刻な病気を発症するおそれもあります。

## Step 2 日よけと日焼け止めを併用する

近年は地表に届く紫外線量が増え、悪影響が大きくなっています。性別や年齢を問わず、しっかりと紫外線対策をしましょう。もつとも効果的な紫外線対策は、日に当たらないことです。外出の際は、帽子やアームカバー、日傘、サングラスなどの日よけグッズを活用しましょう。どうしても日に当たってしまう部分には、日焼け止めをしっかり塗ってください。日焼け止めの成分には、大きく2つのタイプがあります。紫外線を吸収する吸収剤と、反射する散乱剤です。紫外線を防ぐ効果はどちらも同じくらい。散乱剤は酸化チタン・酸化亜鉛などの白い粉末

## Step 3 こまめに塗り直して効果を維持する

がベースになるため、塗ったところが白くなりやすく、吸収剤は透明ですが、稀にかぶれる人がいます。一長一短なので、自分が使いやすいものを選びましょう。パッケージに記載されている「PA」はUVAの遮断効果を、「SPF」はUVBの遮断効果の持続時間を表す指標です。PAは「+」〜「++++」まであり、+が増えるほど効果が高くなります。SPFは「2」〜「50+」まであり、数字が高いほど効果が持続します。せっかくなので塗り直しても、汗や摩擦などで少しずつ落ちてしまいます。屋外ではこまめに塗り直しましょう。スプレーやステイ

### 紫外線対策の3ポイント



①日焼け止めはこまめに塗り直す  
肌が濡れていると日焼け止めが密着しないので、汗を拭いてから塗り直す。目安は2〜3時間ごと。



②日よけグッズを活用する  
複数を組み合わせて使うとより効果的。目は紫外線の影響を受けやすいため、サングラスはとくにおすすめ。



③夏以外の季節も要注意  
紫外線は1年中降り注ぎます。夏以外にも対策は必要。スキーやゴルフ、登山など、日焼けしやすい活動には注意!

ックタイプは塗り直しに便利ですが、広い範囲に塗るときは、乳液やジェルタイプが向いています。シチュエーションや使用時間の長さを考えて、日焼け止めを選びましょう。迷ったら、薬剤師にご相談ください。うっかり日焼けして、肌が赤くなったり、熱を持ったりしたときは、まず患部を冷やしてください。範囲が広いときは、水風呂につかるのもおすすめです。皮膚の温度をすばやく下げ、炎症や熱を抑えましょう。その後は化粧水などを塗って保湿します。赤みや痛みが引かない場合は、速やかに受診してください。その際、受診前にどんな処置をしたのか伝えることも忘れずに。