

# たんぽぽ通信

Vol.25 2011年8月10日発行 薬局事業部

## 日焼け



日焼けは、昔は健康の象徴と認識されていましたが、現在ではオゾン層の破壊が紫外線(特にUV-B)の透過率を高め、身体への影響が出ると言われています。紫外線は、皮膚を傷つけたり免疫機能を低下させたりします。また、眼にも影響が出て白内障の早期発症を促すと言われています。紫外線を長期にわたって浴びないように心がけることが大切です。

## 日焼け後のケア

日焼け後は、肌のほてりをさまし、保湿をする事が必要です。

### ●火照りを鎮める

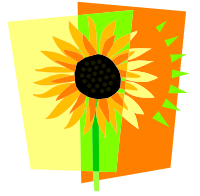
日焼け後の肌は軽いやけどの状態です。患部を冷水シャワーや氷などで冷やしてほてりを鎮めます。痛みやかゆみがあったり、症状が重い場合には、皮膚科に受診しましょう。

### ●肌の乾燥を防ぐ

化粧水などで水分をたっぷり補給し、乳液やクリームなどの油分で保湿します。水分を摂り、身体の内側から潤う事も大切です。

### ●メラニン生成を抑える

日焼け後の肌は細胞を紫外線から守るためにメラニンを生成します。このメラニンの蓄積がのちのシミの原因となりますので、メラニン生成を抑えるビタミンCの補給が大切です。



## 薬局からのお話 第25話

### 「日焼け止めクリームの表示の数値って高い方がいいの？」

紫外線の主なものには、UV-AとUV-Bがあり、UV-Aは波長が長く肌の奥にある組織を傷つけ、しわやたるみの原因を作り老化を進行させます。UV-Bは肌に炎症を起こし、色素沈着(シミやソバカス)の原因になります。

日焼け止めクリームの表示にはPAとSPFの2種類あり、PAはUV-Aを防ぐ指標で、+の数が多い方が効果も持続時間も長いとされています。SPFはUV-Bを防ぐ指標で、数値の高い方が長い時間日焼けの影響から肌を守ってくれます。



また、日焼け止めクリームの素材には2種類あり、紫外線散乱剤と紫外線吸収剤があります。散乱剤は紫外線を反射する働きがあり肌には優しく、「ノンケミカル」と表示されています。一方、吸収剤は素材そのものが紫外線を吸収し、熱やエネルギーとして放出する事により、肌に紫外線を浸透させない働きがあり、紫外線をカットする力は強いのですが肌への負担がかかります。

汗などで流れてしまうと日焼け止めの効果が薄れることや、表示の数値が高いほど肌への負担がかかる事を考えると、日常生活であれば、SPF20程度でPA+のクリームをこまめに塗ると良いでしょう。また、山や海に出かける際には数値の高いものを使用すると効果的です。

### たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

