



平成28年7月22日

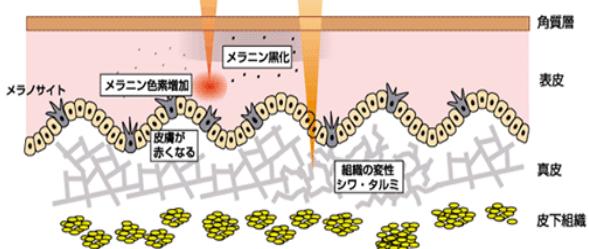
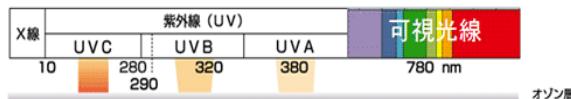
紫外線の基礎知識



UVA 紫外線の8割を占める
肌の奥まで侵入しシワたるみの原因
室内でも反射して侵入してくれる

UVB 肌の表面しが届かないが
赤さ・タミの原因
肌への作用が強い
・サンバーン・サンタン(色素沈着反应)
DNAを傷つけ皮膚ガンの原因

UVC オゾン層にブロックされ、
地表にはほとんど届かない



日焼け止めの選び方

自分に合ったものを使うこと！！

- ◎値段が高い=自分に合うもの、とは限らない
- ◎SPF・PAが低くても、こまめにしっかり塗れば効果あり
- ◎追加効果や SPF・PAが高いものは、それだけ追加のものが混ざっており、肌には刺激になり、かぶれの原因となりうる(防腐剤、人工香料、人工着色料、アルコール、石油系界面活性剤など)
- ◎きれいな芸能人のCMで飛びついで貰う人もいるが、芸能人がその商品を使っているとは限らない！

自分の肌質、お子様の肌質に合った値段を気にせずガンガン使えるものが
日焼け止め選びのポイントです。

日焼け止めの塗る量と塗り方

SPF・PAの測定法は、日本化粧品工業連合会 SPF測定法基準で定められています。

これによると日焼け止めは 1cm^2 当たり 2mg 塗るという規定です。
例えば、成人男性で片方の肘から指先の体表面積が

約 1000cm^2 であることより肘から先に塗る量= $2\text{mg} \times 1000\text{cm}^2 = 2\text{g}$
ということが分かります。

実際に 2g の日焼け止めの量は、500円玉1枚分と考えたらわかりやすいです。



器剤	塗り心地	低刺激	SPF・PA の強さ	寸表
クリーム	△	◎	◎	一番メジャーなタイプ。 持続して効果あり刺激感も低いが、伸びが悪くベタベタする。
ミルク (乳液)	○	○	◎	オールマイティーな評価。伸びがよく、顔や体にも使える。
ローション	◎	△	○	ベタベタ感はほとんどなく、伸びは抜群にいいが、成分にアルコールが入っているので、ヒリヒリする場合がある
ジェル	◎	△	○	こちらもローションタイプと同様で、塗り心地はより良いが、敏感肌には刺激感が強い。
スプレー	◎	△	△	手が届きにくい範囲でも塗れ、ベタベタしがちな日焼け止めを嫌がるお子さんに有効だが、アルコールが入っているので刺激が多少ある。
パウダー	○	◎	○	メイクの上からはたけ、刺激も少なく、女性に人気すぐに汗・皮脂などで落ちてしまうので、塗り直しが度々必要。
シート	◎	△	○	均一にふきやすくてべたつきも少ないが、清涼感を出すためにメントール成分が含まれているものもあり、敏感肌には不向き。

お盆休みのお知らせ

8月	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)～16日(火)	17日(水)
AM	×	○	○	×	○
PM	×	○	×	×	○

夏休み特別企画

期間中に来院してくれたお子さんにプレゼントがあります。

○第一弾 7/19(火)～8/13(土)

第二弾もお楽しみに♥



医院：各務原市那加桜町 2 - 368

Tel 383 - 6800

自宅：各務原市三井北町 1 - 171

Tel 382 - 1437

三和ゆき後援会事務所（三和皮フ科北） Tel 371 - 5558

三和皮フ科HP : <http://miwahifuka.org/>