



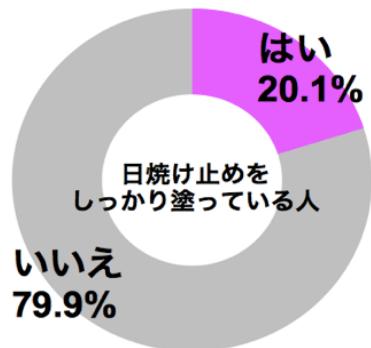
平成29年7月21日

## ～日焼け止め塗っていますか？～

院長 三和 拓人

すっかり夏真っ盛り、毎日暑い日が続きますね。毎年この時期になると、日焼け止めを塗らずに海や山に行って、酷い日焼けになって受診される患者様が多くなります。

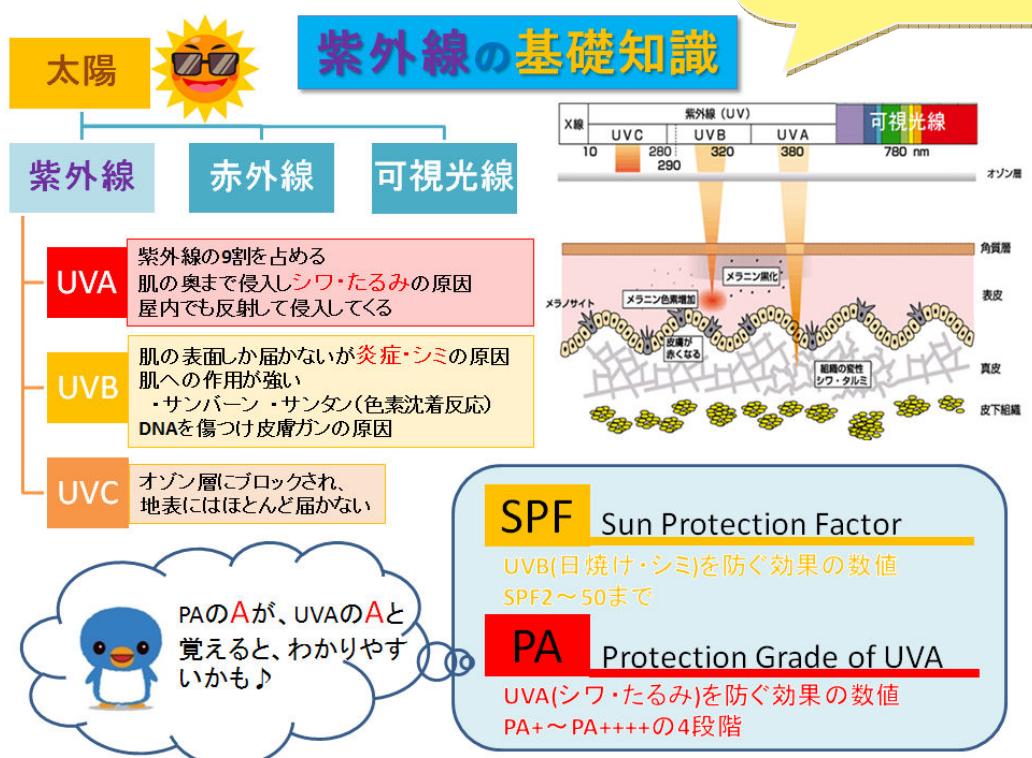
【質問】日焼け止めをしっかりと塗っていますか？



ある化粧品会社のアンケートでも  
日焼け止めをしっかりと塗っている人が  
全体の20%しかいません。

今月はいま一度、紫外線の基礎知識を日焼け止めについて  
述べていきたいと思います。まずは、紫外線の基礎知識について。

紫外線はシミ・シワ・たるみ  
等の原因になりますよ。  
長年蓄積されると皮膚ガン  
の原因にもなりうります。



続いて、塗る量の目安です。結構皆さん塗りが甘いんですよね。実際私が塗ってみた結果をわかりやすく説明しました。

## 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測定法基準で決められています。

これによると日焼け止めは **1 cm<sup>2</sup>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 1000 cm<sup>2</sup>で

あることにより **肘から先に塗る量 = 2mg × 1000 cm<sup>2</sup> = 2 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。



愛用の日焼け止め(私物)  
子供にも使用してます



これが2gの量です。  
2gといえども結構な量です。



まずは指先で日焼け止めを数か所  
に点、点というように乗せます



それを全般的に広げたあと、指でボ  
ンボンと軽く叩いてなじませます



塗った直後は結構白くなります



5分後には馴染んできました



5分後の左右差を比較しても、差  
はありません

tomita.Jpn.J.Biometor, 36(1) 43-51,1999

これからも暑い日が続きますので、これを機に皆様しっかり紫外線対策をしていただきたいと思います。宜しくお願ひいたします。

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

三和皮フ科HP : <http://miwahifuka.org/>