



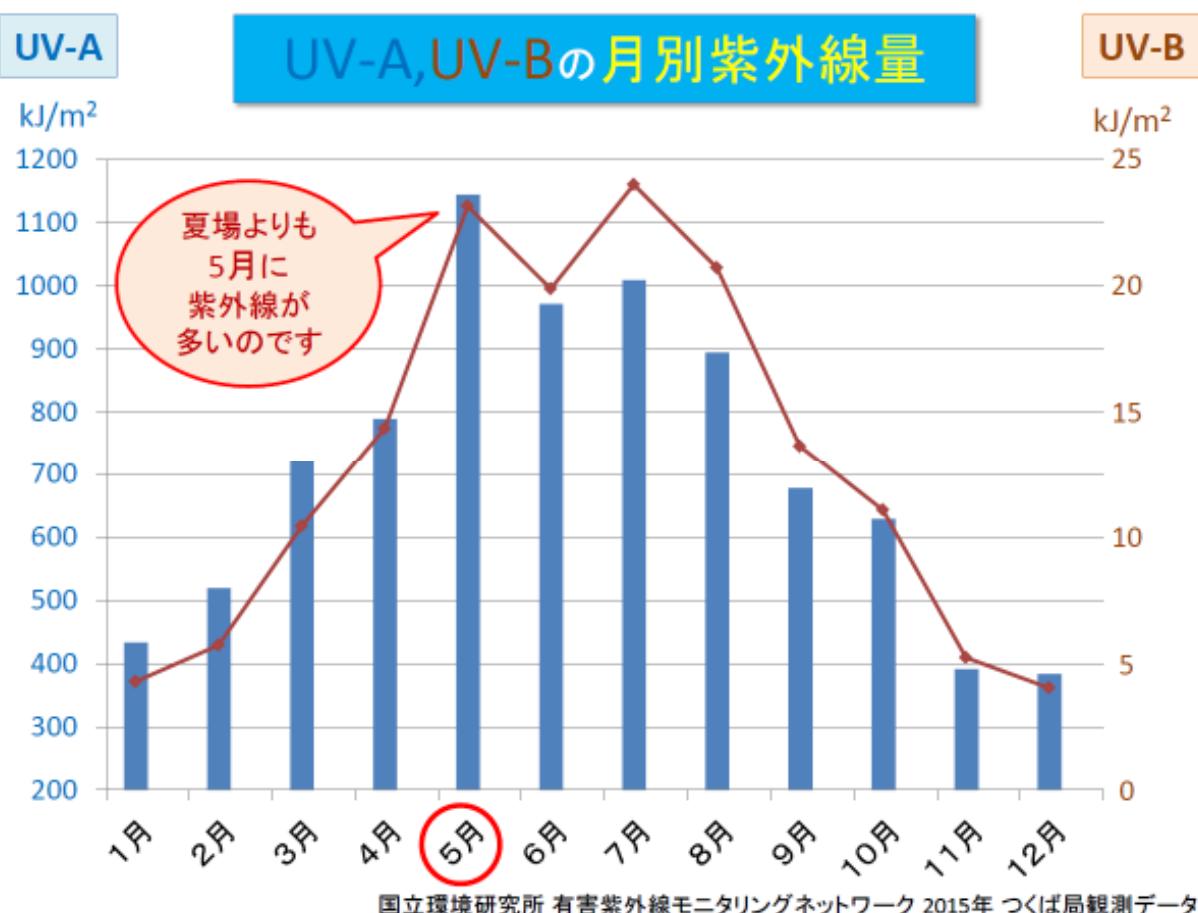
平成 31年 4月 22日

～紫外線対策行っていますか？～

院長 三和 拓人

平成も残すところあと1週間、皆様いかがお過ごしでしょうか。

GWを前にして、いよいよ五月晴れ、晴天の日が続くかと思いますが、意外にも紫外線の量も増えています。今月は紫外線対策について綴っていきます。

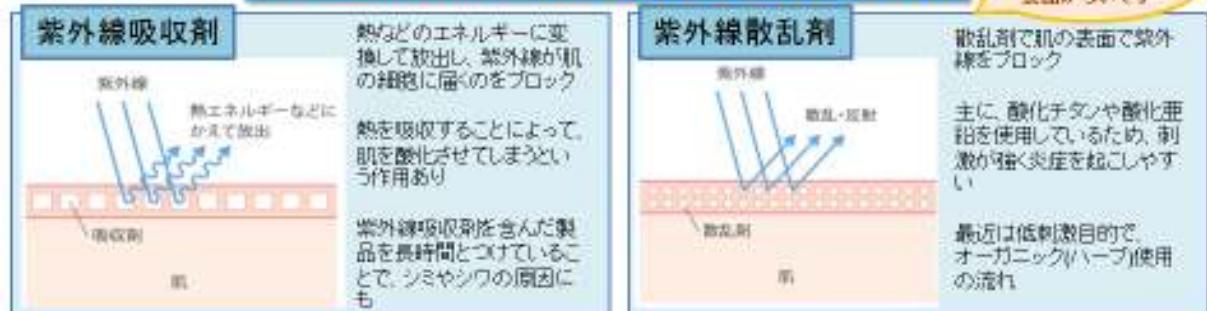


実は夏よりも5月の紫外線量が一番多いってご存知でした？

空気が乾燥しているため、空気中の水分等に邪魔されることなく、紫外線が降り注ぐ5月に紫外線量が多いと考えられています。

日焼け止めの作用機序と器剤分類

両方とも
使用している
製品が多いです



剤型	塗り心地	低刺激	SPF・PAの強さ	寸評
クリーム	△	◎	◎	一番メジャーなのがこのタイプ。一度塗ったら持続して効果があり、刺激感も低く、調合しやすいです。SPF・PAも高いものが多いです。半面油分が多いため伸びが悪くベタベタし、落としにくいです。肌荒れの原因になりますので、しっかり落としてください。
ミルク(乳液)	○	○	◎	オールマイティーな評価です。塗った後の心地もよく、顔や体にもガンガン使えます。市販の製品で容量が多いのは、このタイプが多いです。
ローション	◎	△	○	塗った後のベタベタ感はほとんどなく、伸びは抜群にいいです。反面ローションの成分にはアルコールが入っているので、敏感肌ですとヒリヒリする場合があります。
ジェル	◎	△	○	こちらもローションタイプと同様です。塗り心地はさらに良くなっていますが、より敏感肌の方には刺激感が強いと思います。肌の強さに自信のある方はオススメです。
スプレー	◎	△	△	手が届きにくい範囲でもスプレーなら塗れるという宣伝文句です。ベタベタしがちな日焼け止めを嫌がるお子さんには有効です。ただ噴霧の為アルコール含有につき刺激が多少あります。
パウダー	○	◎	○	マイクの上から粉をばたくタイプです。女性に人気です。刺激も少なく、手軽さも受けであります。ただすぐに汗・皮脂などで落ちてしまうので、塗り直しが度々必要です。
シート	◎	△	○	均一にひきやすくてべたつきも少ないです。最近では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ますが、やはり敏感肌の人には不向きです。

まとめとしては、紫外線対策は年中行って欲しいのですが、特にこの春先の対応を怠ると、取り返しのつかないシミやシワになります。特別に値段が高い日焼け止めや SPF・PA の数値が高い日焼け止めを塗らなくてもいいのです。値段が安く、SPF・PA の数値が低くても、こまめに塗ることが大事なんですね。

GW 連休のお知らせ

	4/27 (土)	4/28 (日)	4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)	5/7 (火)
AM	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
PM	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○

×印がお休み、長い連休となります。ご迷惑おかけしますが、よろしくお願ひ致します。

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/>