

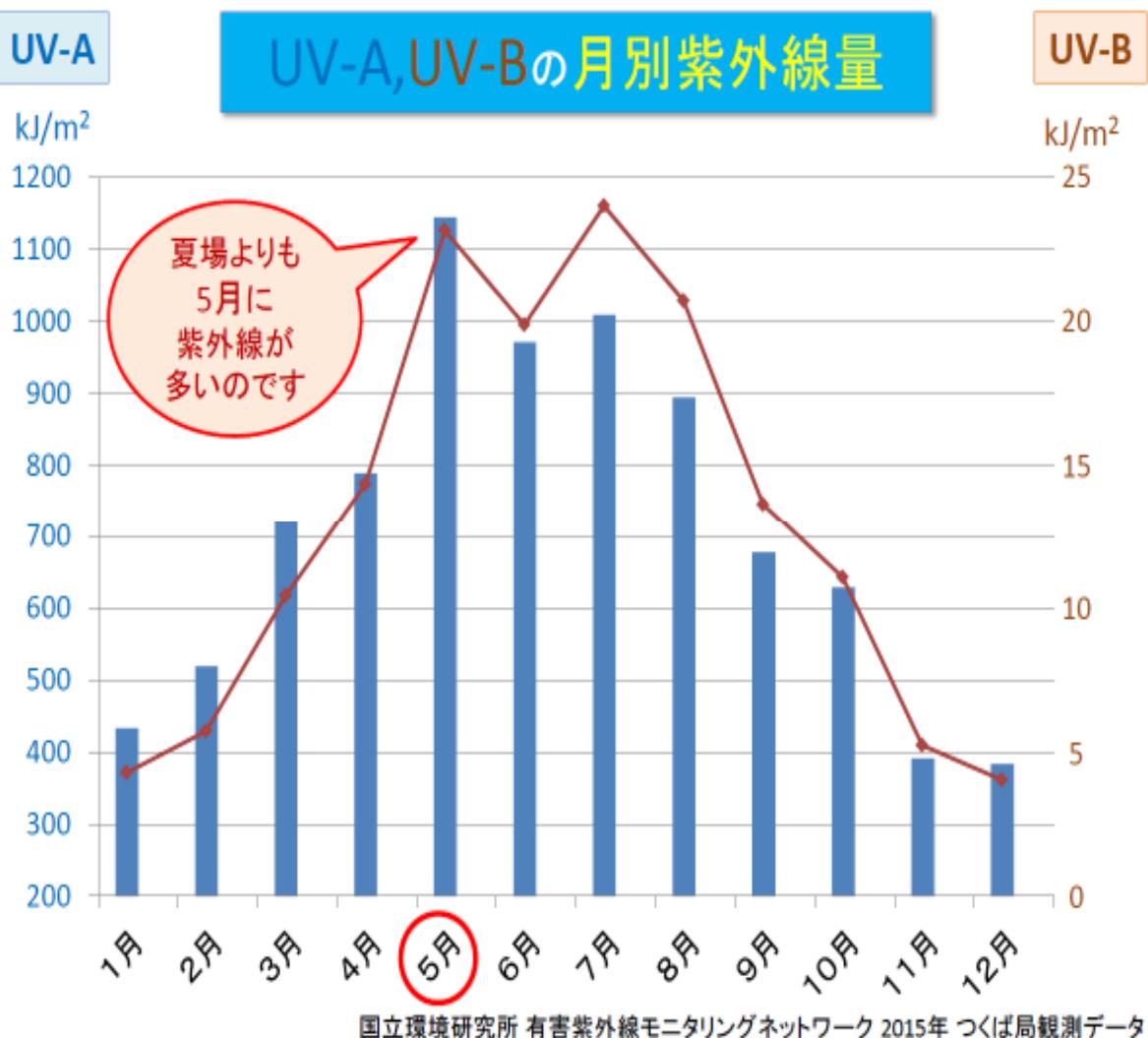


令和3年3月29日

院長 三和 拓人

～紫外線対策行っていますか？～

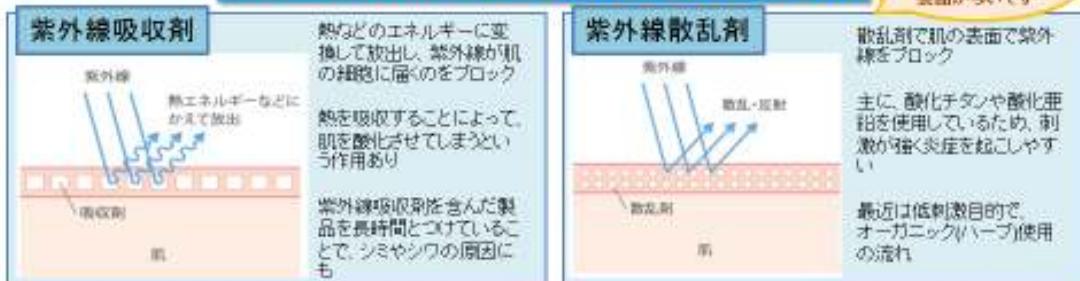
桜も咲き誇りかなり春めいてきた今日この頃、早くこの暗い世相から脱却したいですね。さて、この時期乾燥がまだまだ続くのですが、そういう意味では例年より早く紫外線の量が増えてきていると想像できます。今月は紫外線対策について綴っていきます。



実は夏よりも5月のほうが、紫外線量が多いことをご存知でしたか？空気が乾燥し、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ため、5月に紫外線量が多いと考えられています。そして今年はいつも以上に暖かいのでこのピークが4月に来ると考えられます。

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



器剤	塗り心地	低刺激	SPF・PAの強さ	寸評
クリーム	△	◎	◎	一番メン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、調合しやすいので 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、落としにくく、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)◎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、敏感肌ですとピリピリする場合もあります。
ジェル	◎	△	○	こちらもローションタイプと同様です。塗り心地はさらに向くなっていますが、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。ベタベタしがちなので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	○	◎	○	メイクの上から粉をぱたぱたタイプです。女性に人気です。刺激も少なく、手軽さも受けけております。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。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です。値段が安くて SPF・PA の数値が低くてもいいので、こまめに塗ることが大事なのですね。

当院では NOV の日焼け止めを取り扱っております。

- ・ NOV UV ミルク EX
- ・ NOV UV ローション
- ・ NOV UV シールド
- ・ NOV UV スティック

お湯で落とせる日焼け止めなどもございますので、お気軽にお尋ねください♪サンプルもあります。

