

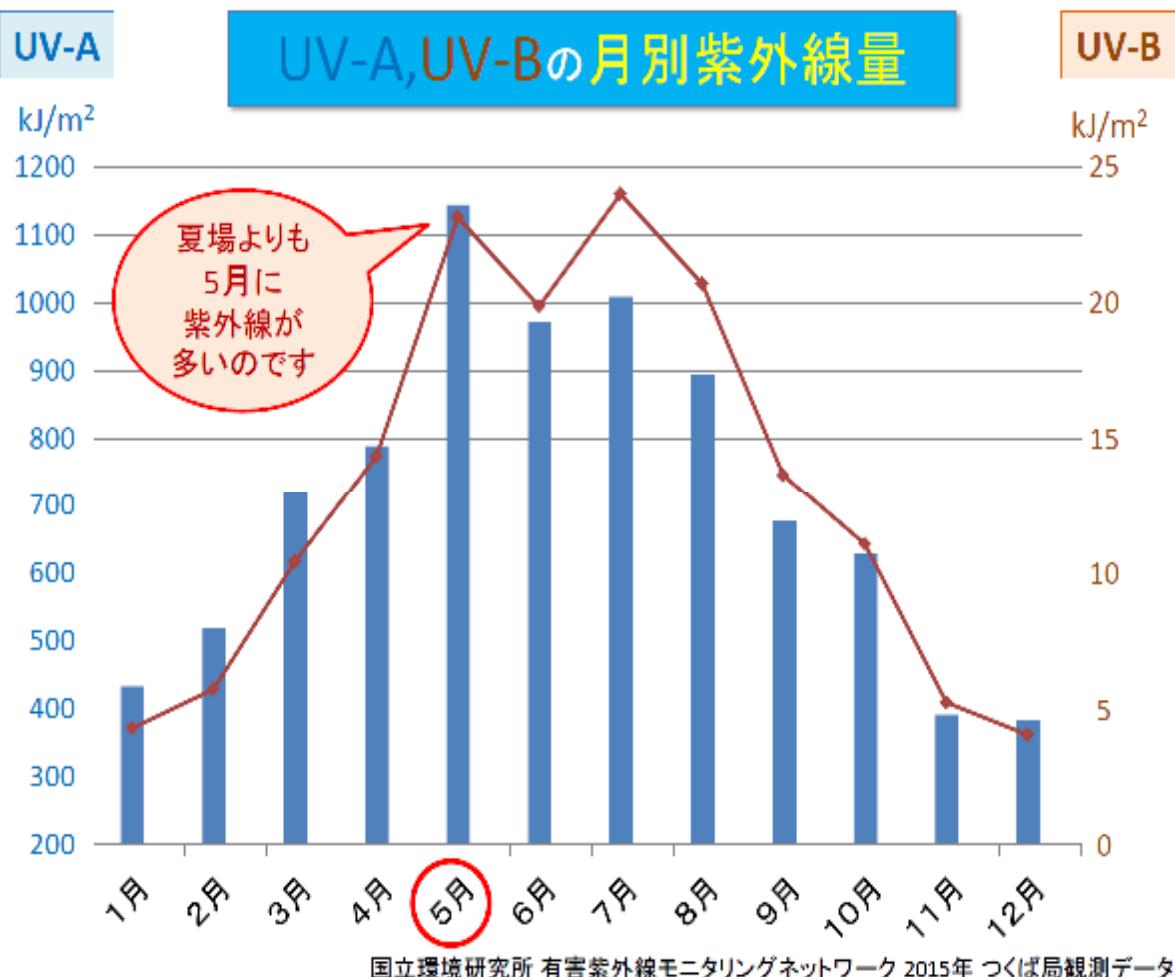


令和4年5月30日

## ～紫外線対策行っていますか？～

院長 三和 拓人

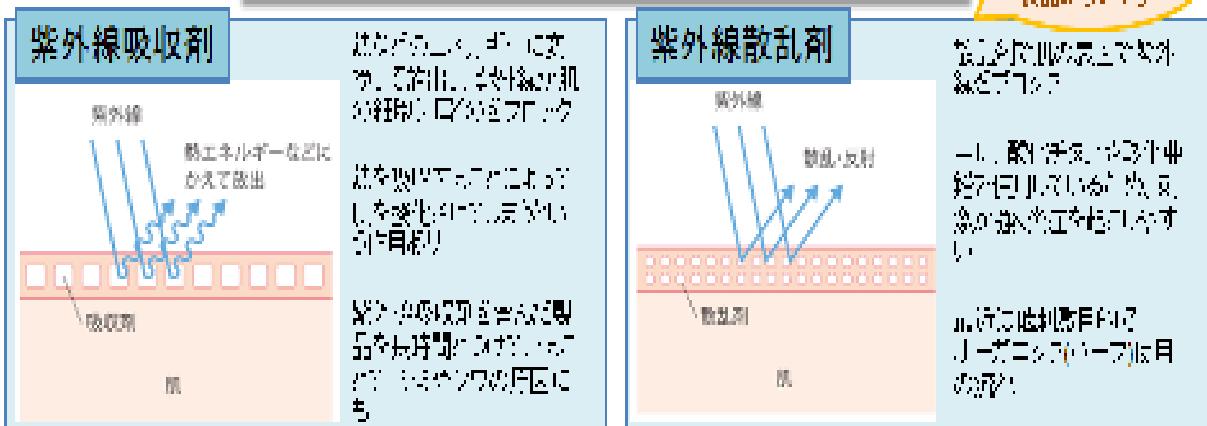
5月も終わりに差し掛かり、もうすぐ梅雨が始まりますね。皆様勘違いされていますが、梅雨時期でも紫外線はバンバン降り注いでいます。それこそ3月や4月よりも多いどころか、真夏の8月と同等の紫外線量があるのです。今月は紫外線対策について綴っていきます。



表にあるように5月が年間を通して紫外線量が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ため、5月に紫外線量が多いと考えられています。もちろん6月の梅雨時期でも、多少邪魔されつつも夏至があるように、日照時間が長いので紫外線量が多いのですね。

## 日焼け止めの作用機序と剤剤分類

西へども  
便川しきる  
製品が銷げます



容器	香り 心地	肌 触感	SPF・PA の強さ	特徴
クリーム	△	◎	◎	重くてベタつかない、カクテル感覚の保湿剤。これかわいい。保湿効果も想定通りで、SPF・PAも高めなので、日焼け止めとしても、肌荒れの原因になりやすいので、しっかり保湿が必要。
ミルク乳液	○	○	◎	ミルク感覚の保湿剤で、軽い香りで心地いい。成分もモロッコオイル、小顎の脂肪質が豊富で、保湿力が高めです。
ローション	◎	△	△	軽い香りの化粧水のような感じで、伸び感覚は少し、保湿効果はそこそこあります。
ジェル	◎	△	○	少しもつこ感覚で、軽い香りで、保湿効果はそこそこあります。ただし、日焼け止めの方には、吸収感覚が悪く、少し肌荒れの原因となることがあります。
スルーラ	◎	△	△	半透明感覚の保湿剤で、べたつかない、軽い香りで、保湿効果はそこそこあります。
パウダー	○	◎	○	肌に上れる感覚で、カクテル感覚の保湿剤。これかわいい。保湿効果は、 SPF・PAも高い皮脂吸収力で、肌荒れの原因になります。
シート	◎	△	○	カクテル感覚の保湿剤で、アーモンド香りで、保湿効果はそこそこあります。

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 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んですね。