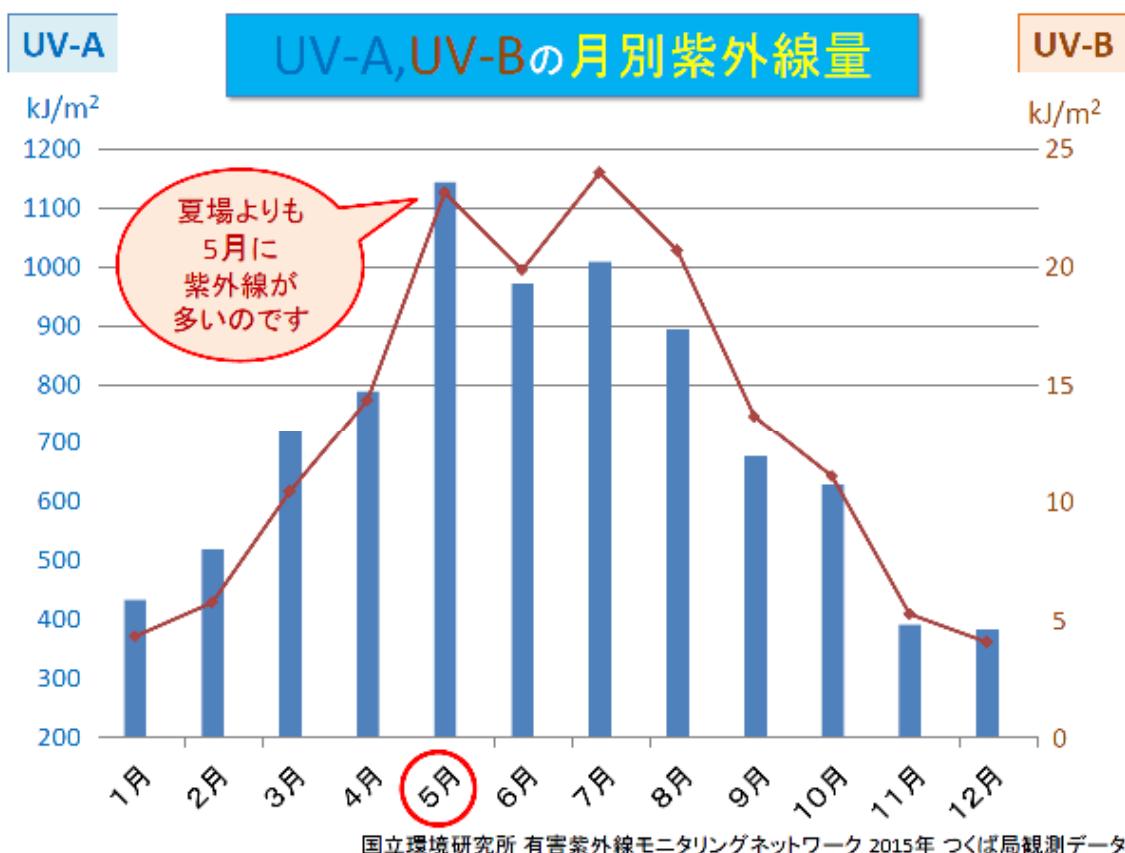




令和5年4月24日

～紫外線対策行っていますか？～

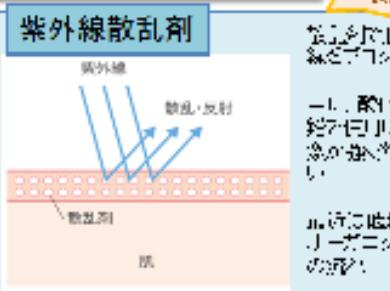
4月も終わりに差し掛かり、新緑のまぶしい季節になりますね。GWを前に旅行の計画をされている方も多いのではないでしょうか。そして気を付けていただきたいのは紫外線です。5月の紫外線量は、3月や4月よりも多いどころか、真夏の8月と同等の紫外線量があるのです。今月は紫外線対策について綴っていきます。



表にあるように5月の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

両方とも
便利している
製品が多いです



剤剤	伸び 心地	値段	SPF・PA の強さ	特徴
クリーム	△	◎	◎	一番人気の保湿力があり、保湿力の高い物です。肌に馴染んで、肌に潤いをもたらすので SPF・PA の値段も高いことが多いです。肌の表面に付けています。
ミルク(乳液)	○	○	◎	ミルクマイド、一液型で、保湿力が心地いい、或は保湿力が強めで、肌に潤いをもたらす、小瓶の製品が高価ですが、このタイプが多いです。
ローション	◎	△	○	保湿力が弱めで、肌に潤いをもたらす、伸びの良い物です。肌に潤いをもたらす、肌に潤いをもたらす、伸びの良い物です。
ジェル	◎	△	○	伸びの良いローションと同様で、肌に潤いをもたらす、伸びの良い物です。肌に潤いをもたらす、伸びの良い物です。
スプレー	◎	△	△	手が汚くなる事無く、肌に潤いをもたらす、伸びの良い物です。肌に潤いをもたらす、伸びの良い物です。
パウダー	○	◎	○	肌に潤いをもたらす、伸びの良い物です。肌に潤いをもたらす、伸びの良い物です。
シート	◎	△	○	肌に潤いをもたらす、伸びの良い物です。肌に潤いをもたらす、伸びの良い物です。

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んですね。

ゴールデンウィークお休みのお知らせ

5/2 (火)	5/3 (水)	～	5/7 (日)	5/8 (月)
○	×	×	×	○

各務原市那加桜町 2 - 368 Tel 058-383-6800

三和皮フ科 H P : <http://miwahifuka.org/>