

# 健康だより

虹の薬局



☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

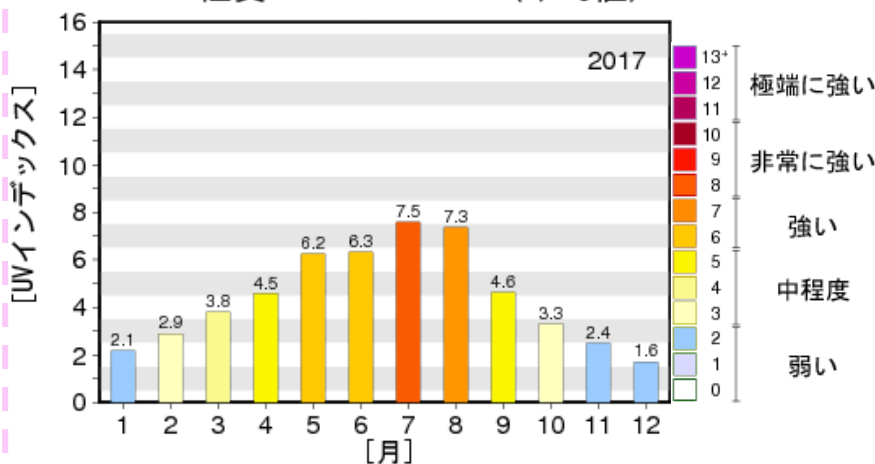
第34号 2018年4月 発行



## 春から始めよう紫外線対策！！

### ★年間の紫外線量推移★

佐賀 (平均値)



春はまだ日ざしが弱いように感じるかもしれませんが、**3~4月頃から**紫外線量は増え始めます。



日焼け止めをうっかり塗り忘れてしまうと、気付かないうちに紫外線を浴びていた……ということも！

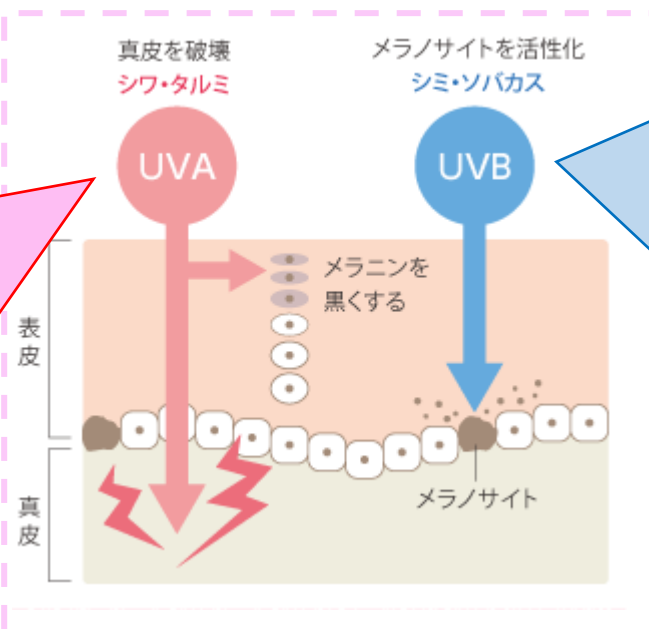
### 紫外線 (UV) の影響とは！？

### 紫外線UVAとUVBって何が違うの??



シミ、しわ、たるみ、ソバカス、乾燥！？

**UVA** は、太陽から届く紫外線の約9割を占め、雲や窓ガラスを通過し、肌の奥の真皮にまで侵入。  
**シミ以外にも肌のハリや弾力を失わせてしわやたるみの原因**になる。



**UVB** は、屋外での日焼けの主な原因。太陽から届く紫外線の約1割と量は少ないが、肌への作用が強いため、短時間でも**肌が赤くなるサンバーン**（日焼けによる炎症反応）や、数日後に**肌が黒くなるサンタン**（色素沈着反応）を引き起こす作用がある。  
**シミ以外にもソバカス、乾燥の原因**となる。

紫外線被害には長年にわたる蓄積により皮膚ガンなどの病気になるリスクを高めるといった慢性のものもあります。

# 日焼け止めに書いてあるSPF、PAってなあに？



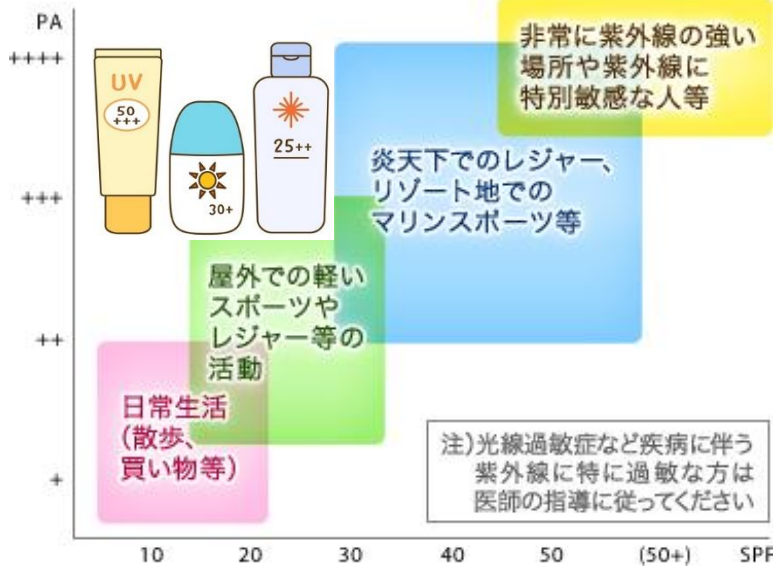
## SPF

主に **UVB** の防止効果を表しています。SPF は 2~50、それより上の効果の場合は 50+ で示されます。「SPF15」「SPF30」といった数値が記載され、数値の大きい方が UVB の防止効果は高くなります。

## PA

主に **UVA** の防止効果を表しています。PA+、PA++などで表示され、+が多いほど UVA の防止効果は高くなります。現在、PA++++ (極めて効果がある) が最大です。

### 生活シーンに合わせた紫外線防止用化粧品の選び方



### 日焼け止めと併せて紫外線予防を効果的に！！



日の中で、紫外線が強いのは午前 10 時から午後 2 時頃です。特にこの時間帯は肌を紫外線から守るようにしましょう。ただし、日中に比べて日差しの弱まる朝方や夕方でも、UVA の量に大きな変化はありません。そのため、朝夕であっても紫外線ケアを心がけましょう。

### ★日焼け後のケア★

日焼けによって肌が赤くほてった状態は軽いやけどの症状と同じです。まずは肌を冷やしましょう。ほてりがひどい場合は、日焼けしたところに冷水のシャワーをかけたり、濡れタオルや氷水などで熱を取り除きましょう！！



まだ春だから…ではなく、  
春から紫外線対策を行いましょう！  
日焼け止めは薬局でも販売しております！

