

SPF

生活かわら版

PA+



紫外線



紫外線とは

紫外線とは、地球に到達する太陽光線のうち、波長が短く、エネルギーの高い光を指します。

紫外線はUV-A波、UV-B波、UV-C波の3種類に分けられます。そのうちA、B波が地球に届いています。

B波は、皮膚の表面に届き、皮膚や眼に有害です。日焼けを起こしたり、皮膚がんの原因になります。

A波はB波ほど有害ではないといわれていますが、長時間浴びた場合は同じように、細胞を傷つけるため同様の健康被害の原因となり、しおやたるみなどの「肌の老化」を引き起こす原因になります。

紫外線による影響を防ぐには

- ・朝10時から夕方4時頃までの紫外線の強い時間帯を避けましょう
- ・日陰を利用しましょう
- ・日傘を使い、帽子をかぶりましょう
- ・袖や襟のついた衣服で覆いましょう
- ・サングラスをかけましょう
- ・日焼け止めクリームを上手に使いましょう



環境省「紫外線保健指導マニュアル」より

日焼け止め正しく使っていますか？

日焼け止めの表面に、SPF、PAという表示があります。

SPFはB波を防御する効果の強さを示したもので、数が大きいほど強力になります。日本ではSPF50+が上限となっています。

PAはA波を防御する効果の強さを+数で示したもので、+数が多いほど強力になります。PA+~PA+++の3段階に分けられます。

日焼け止めクリームは汗をかいたりして落ちることが多いので、2~3時間ごとに塗りなおすことが大切です。