

日焼け止めの選び方・塗り方・落とし方

地上に降り注ぐ紫外線 (UV) は、UVBとUVAの2種類。



UVB：体の中で**ビタミンD**を作るのに必要な紫外線です。

でも、浴びすぎると**肌が赤くなってヒリヒリ**し (サンバーン)、数日後、**黒**くなります (サンタン)。

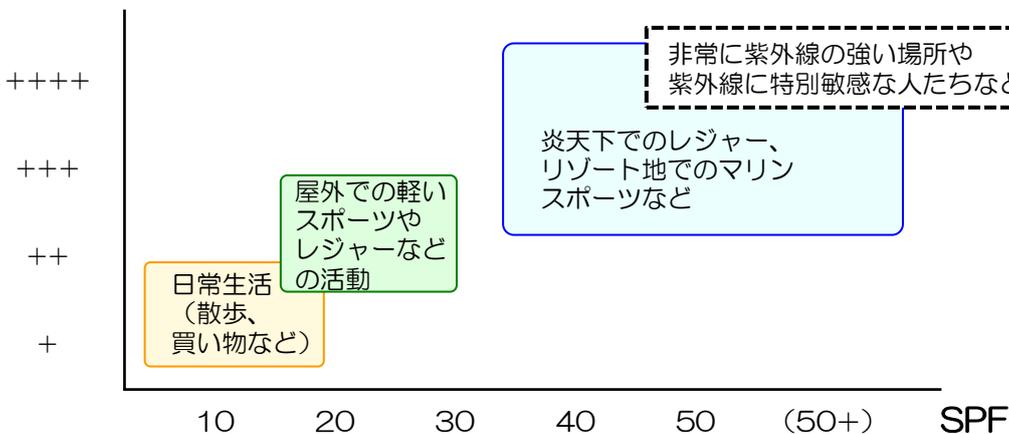
UVA：浴びすぎてもサンバーンは起こりませんが、サンタンは起こります。**肌のシワやたるみの原因**になります。

紫外線を浴びつつも、肌が赤くなったり、あまり黒くならないよう、^{てきま}適宜日焼け止めを使っていきましょう！

< 生活シーンに合わせた日焼け止めの選び方 >



PA



非常に紫外線の強い場所や
紫外線に特別敏感な人たちなど

炎天下でのレジャー、
リゾート地でのマリンスポーツなど

屋外での軽い
スポーツや
レジャーなど
の活動

日常生活
(散歩、
買い物など)

例えば、屋外での活動中に使用する場合で敏感肌・乾燥肌であれば「PA++～+++、SPF20～30、ノンケミカルタイプを基本に、潤い成分が入っている製品を…」のように選びます。

PA・・・UVA 防御力の指標
(+ ～ +++++ の4段階)

SPF・・・UVB 防御力の指標
(51 以上は『SPF 50+』と表示される)

ケミカルタイプ・・・紫外線吸収剤 が主成分

効果は高いが持続時間短い、白く残らない、敏感肌には向かない

ノンケミカルタイプ・・・紫外線散乱剤 が主成分

紫外線吸収剤より効果は低い、白く残る、敏感肌でも安心



< 日焼け止めの塗り方 >

- **らせん**を描くように**やさしく**塗ります。
- 顔：液状製品なら1円玉の面積分、クリーム状製品なら真珠1個分を手にとり、顔の**5点**に置いてからムラなく塗ります。(←これら操作を合計2回行う)
- 腕など：容器から腕などに直接、直線状に出して、手で広げてよいです。
- **2～3時間ごとに塗り直**しましょう。



< 日焼け止めの落とし方 >

- 夜、石けんなどで**やさしく**落とします。
- 耐水性 (ウォータープルーフ) は落ちにくいので、クレンジングオイルなどを使い、**オイルに溶かすイメージ**でやさしく落とします。



参考：環境省 紫外線環境保健マニュアル 2020年3月改訂版
トコトンやさしい化粧品の本 第2版

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用などについて、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
5月22日(水) 12時15分～12時55分

作成・発行元 北陸大学薬学部
教授 大柳實津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5年生 明正光司、谷口圭吾



ドラッグレター（2024年5月号）3年生向け『日焼け止めの選び方・塗り方・落とし方』

データベース（WEB サイト）における「解説やもっと知ってほしいことなど」で表示するもの

紫外線（UV）を浴びすぎると、人の健康に影響が出てきます。昔、日焼けは“健康的”と言われていましたが、本当は、体が紫外線による被害を防ごうとする“防御反応”なのです。体はメラニンをたくさん作って皮ふを黒くし、日焼けを防ごうとしますが、その効果は弱く SPF 4 程度です…。

UVB、UVA の特徴

UVB :

- ・ UVB は皮ふ表面に作用します。
- ・ **皮ふのシミやそばかすの原因**になる紫外線です。
- ・ **体の中でビタミンDを作るのに必要な**、ありがたい紫外線でもあります。
- ・ 大量・長時間浴びると **皮ふが赤くなってヒリヒリ**し（サンバーン）、この時メラニンがたくさん作られます。数日後、作られたメラニンが表皮に沈着してくることで **皮ふが黒く**なります（サンタン；二次黒化）。
- ・ ガラスをほとんど透過しないので、**ガラス越しに浴びてもサンバーンは起こりませんが、ビタミンDも作られません**。

UVA :

- ・ 皮ふ表面よりも深いところ（真皮）まで届きます。
- ・ **皮ふのシワやたるみの原因**になる紫外線です。
- ・ UVA を浴びると短時間で皮ふがわずかに黒ずみます（一次黒化）。これは既に皮ふに存在していた無色のメラニンが黒ずむためですが、黒ずみは数時間で消失します。

大量・長時間浴びてもサンバーンは起こりませんが、**サンタンは起こります**。

- ・ ガラスを透過するので、**ガラス越しに浴びているとサンタンを引き起こし、また皮ふのシワなどにもつながります**。（UV カットガラスであれば透過しません）

体の中でビタミンDが作られるのに必要な条件と時間

目安1 :

皮ふの25%（概ね、両腕と顔に相当）を露出した状態で、東京都心で8月1日の昼ごろ、雲が少しある晴れた日であれば3分間、UVBを浴びる。

目安2 :

皮ふの12%（概ね、顔と手に相当）を露出した状態で、東京都心で1月1日の昼ごろに、雲が少しある晴れた日であれば約50分、UVBを浴びる。

PA・SPF、ケミカルタイプ・ノンケミカルタイプ

PA

UVAのカット率を表したもの。+ ~ ++++ の4段階。

SPF

UVBが皮ふに当たり始めてから、日焼けのダメージを受け始める（皮ふが赤くなる）までの時間（目安）を示したもの。SPF1あたり約20分なので、SPF30の場合はUVBを浴びてからダメージを受け始めるまでの時間を30倍、つまり約600分遅らせることができます。

ケミカルタイプ（紫外線吸収剤が主成分）

効果：UV を吸収して皮ふへのダメージを和らげる

特徴：UV 防止効果は高いが持続時間は短い、透明性が高いので白く残らない、**敏感肌には向かない**など

成分：メトキシケイヒ酸エチルヘキシル、エチルヘキシルトリアゾンなど

ノンケミカルタイプ（紫外線散乱剤が主成分）

効果：UV を散乱させて皮ふへのダメージを和らげる、UV を吸収する能力もある

特徴：紫外線吸収剤より効果は低い、**白く残る**、敏感肌でも安心

成分：酸化チタン、酸化亜鉛など

「PA++++、SPF51+ にしておけば、どんな生活シーンでも大丈夫！」などと安易に考えてはいけません。**効果が高い製品ほど皮ふへの負担は大きく**なります。（炎天下でのレジャーなどに用いられる製品の多くに紫外線吸収剤が用いられているため。さらに耐水性（ウォータープルーフ）の場合は、落ちにくいことが仇となり皮ふを痛めやすいため）
また過度に日焼けを恐れるあまり、日焼け止めを使いすぎると、肌荒れなどのトラブルを招くこともあります。
生活シーンや自分の肌に合った製品を選び、日常生活の中で“適宜”使っていくことが大切です。

注意：日焼け止めで**皮ふがかぶれたり、強いかゆみが生じたら、使用を中止**してください。

日焼け止めの塗り方

- ・ 戸外に出る前に塗ります。
- ・ 日焼け止めと化粧を塗る場合は、**日焼け止めを先に塗ります**。
- ・ **らせん**を描くように**やさしく**塗ります。
- ・ 顔：液状製品なら1円玉の面積分、クリーム状製品なら真珠1個分を手にとり、顔の**5点**に置いてからムラなく塗ります。（←これら操作を合計2回行います）
- ・ 腕など：容器から腕などに直接、直線状に出して、手で広げてもよいです。
- ・ 「日焼け止めに1回ムラなく塗ったら、もう大丈夫」と思っていないですか？ 塗った後、汗をかいたり衣服がすれたりすると、ムラができたり、落ちてしまいます。

日焼け止めが皮ふの上に、ムラなく、しっかり乗っかっていなければ期待する効果は得られません。

そのため**2~3時間ごとに塗り直し**しましょう。

日焼け止めの落とし方

- ・ 夜、石けんなどで**やさしく**落とします。
- ・ 耐水性（ウォータープルーフ）は落ちにくいので、クレンジングオイルなどを使い、**オイルに溶かすイメージでやさしく**落とします。
- ・ 落とすときに強くこすると、肌荒れやかぶれなどが起こりやすくなるので注意してください。
- ・ 乾燥肌の人、日焼け止めによく使用する人は、落とした後に**保湿ケア**を行いましょう。

参考：[環境省 紫外線環境保健マニュアル 2020年3月改訂版](#)、[長野県医師会 HP](#)、トコトンやさしい化粧品の本 第2版（日刊工業新聞社）

『相談薬局★』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっと色々知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です! (薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなる場合があります)

かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

たかやま薬局

住所：末町 19-67
電話：076-229-0031
月～金 9:00～18:30
土 9:00～17:00
**スポーツファーマシスト
がいます!**



末町明德薬局

住所：末町 16-21-3
電話：076-229-2733
月・火・木・金
9:00～18:30
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33
電話：076-213-5005
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146
電話：076-234-1210
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:30



朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203
電話：076-263-7800
月・火・木・金
9:00～18:15
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



もりの里はなの木薬局

住所：田上の里 2-148
電話：076-234-1170
月～土 9:00～18:30



小立野あおば薬局

住所：小立野 3-12-18
電話：076-254-1872
月・火・木・金
9:00～18:15
水 9:00～15:45
土 9:00～13:00



小立野台コメヤ薬局

住所：小立野 2-42-36
電話：076-224-9191
月～金 9:00～19:00
土 9:00～13:00



中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23
電話：076-231-3758
月～金 9:00～19:00
土 9:00～17:00



合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5
電話：076-231-5147
月～金 9:00～19:00
土 9:00～18:00

