

日焼け止めの選び方・塗り方・落とし

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、浴びすぎると皮ふが赤くなつてヒリヒリし(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。皮ふのシワやたるみの原因になります。

紫外線を浴びつつも、皮ふが赤くなつたり、あまり黒くならないよう、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

++++

+++

++

+

10 20 30 40 50 (50+) SPF

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

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



or



＜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、直線状に出て、手で広げてもよいです。
- 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尋ねください。

《一出張相談会—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21日(水) 12時35分～13時20分

作成・発行元 北陸大学薬学部
教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5年生 中松慶悟

