

# 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。

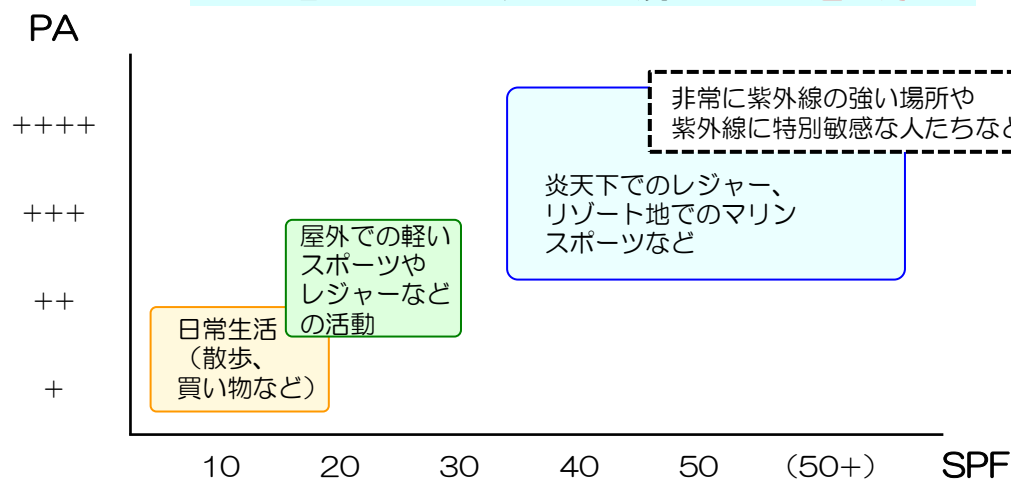
でも、浴びすぎると**皮膚が赤くなってヒリヒリ**し (サンバーン)、数日後、**黒**くなります (サンタン)。

**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。**皮膚のシワやたるみの原因**になります。

紫外線を浴びつつも、皮膚が赤くなったり、あまり黒くならないよう、<sup>てきぎ</sup>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 >



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 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 中松奨悟

