

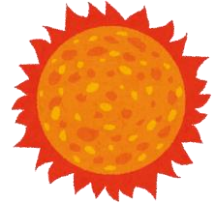


# くすりとからだ

～紫外線と日焼け止めについて～

2023年夏号

こんにちは。市立御前崎総合病院薬剤科です。  
暑くなってきましたね。今年の夏も暑くなることが予想されますので、熱中症に気を付けて頑張っていきましょう。今回は紫外線と日焼け止めについてお伝えします。



## 紫外線 (UV : ultra-violet) とは

地球に届く太陽光線には、紫外線、可視光線、赤外線  
の3種類の波長の異なる光が含まれています。紫外線  
は可視光線の紫色よりも波長の短い光で、目には見え  
ませんが、大きなエネルギーをもっています。



## 紫外線 (UV)

- UVA(長波長)** : エネルギーは小さいが、太陽光に大量に含まれる。  
光は真皮まで到達し、肌を黒くする。しわやたるみの原因にもなる。
  - UVB(中波長)** : UVAの約1000倍のエネルギーがあるが、UVAより地球に到達する量が少ない。  
肌の表面に作用して肌を赤くする。シミやくすみ、そばかすを生じやすくする。
  - UVC(短波長)** : 大きなエネルギーを持っているが、オゾン層で吸収され、地表に届かない。
- エネルギー ↓ **大**

## 日焼け止めについて

日焼け止めの成分は、主に紫外線吸収剤（メトキシケイヒ酸オクチル等）と紫外線散乱剤（酸化亜鉛、酸化チタン等）に分けられ、片方、もしくは両方が含まれています。どちらとも、肌への紫外線の影響をブロックするものです。  
日焼け止めの強さの指標として、PA、SPFがあります。



**PA (protection grade of UVA)** はUVAを防ぐ指標です。PA+～PA++++の4段階で、+が多いほど高いUVA防止効果があります。

**SPF (sun protection factor)** はUVBを防ぐ指標で、肌が赤くなるまでの時間を何倍に伸ばせるかの目安となります。通常肌が赤くなるまでの時間は20分とされており、例えば、SPF30の日焼け止めを使用すると、肌が赤くなるまでに 20分×30=600分（10時間） かかると考えられます。

数値が高いものを使用すれば良いと思われがちですが、数値が高いとそれなりに肌への負担が大きくなります。PAやSPF、耐水性等の指標に着目し、生活シーンに合わせて使い分けことが重要です。

紫外線防止効果の高い日焼け止めであっても、服にこすれたりして落ちてしまうこともあるので、少なくとも2～3時間おきを目安に塗りなおすようにしましょう。

生活シーンに合わせた紫外線防止化粧品の選び方



参考資料：薬局2023年3月増刊号 (Vol.74, No.4) 薬語図  
日本化粧品工業会HP紫外線防止の基本

耐水性 ※1…紫外線防止効果の耐水性が優れている  
※2…紫外線防止効果の耐水性が非常に優れている