

# 薬とうまく付き合って 健康と安心を!

Vol.21

## 日焼け止めと日焼け後のケア

肌の老化を引き起こすだけでなく、病気の原因にもなるとされる紫外線。そんな紫外線は3月頃から増え始め、6月～7月が最も強くなります。今回は、いま知っておきたい日焼けとそのケアについてのお話です。

### 紫外線ってどんなもの？

紫外線(UV)とは太陽光の中で強いエネルギーを持つ光のことで、波長の長さによってUVA・UVB・UVCに分けられます。このうちUVBはオゾン層に遮られて私たちのところにはほとんど届きません。UVAは、その30～50%が表皮を通過、真皮まで到達し、肌を黒くさせる色素沈着(サンタン)を起こします。浴びる量も多いため、肌への蓄積によって肌のハリや弾力を失わせます。一方、UVBは真皮まで到達しませんが、浴びた直後から表皮で急激に作用し、肌が赤くなる炎症(サンバーン)を起こし、シミ、ソバカス、乾燥の原因となります。春先から紫外線量は増え始め、6～7月頃にピークを迎えますが、冬場や雨天・曇天でも常に降り注いでいるため注意が必要です。また、午前10時から午後2時頃までに、1日の半分以上の紫外線が降り注ぐとされています。

### 日焼け(紫外線)を防ぐには

日焼け対策として最も効果的なのが日焼け止めです。日焼け止めは、紫外線から肌を防御することを目的に、紫外線を熱エネルギーに変えて放出する紫外線吸収剤と、紫外線を物理的に散乱・反射させる紫外線散乱剤から構成されています。ここで、多くの方が日焼け止めを選ぶ目安にされている「SPF」と「PA」について説明します。「SPF」とは、主にUVBを何倍防ぐことができるかを表す数値です。例えば、何も塗らないとき20分で肌が赤くなり始める人が

SPF30の日焼け止めを使用した場合、20分×30＝600分、理論値として肌が赤くなるのを防ぐことができます。一方、「PA」とは、UVAをどれくらい防止できるかのバロメーターです。「PA+」(効果がある)から「PA++++」(効果が極めて高い)の4段階に区分され、効果の度合いを「+」で表しています。ですが、日焼け止めは時間経過とともに効果が薄れてくるので、2～3時間おきに塗り直すことをオススメします。この他、外出時には日傘をさし、紫外線を通してにくい黒っぽい服を着用する、帽子やサンングラスを着用することなどを心がけましょう。

### 日焼けをしてしまったら...

そもそも、日焼けは肌のやけどです。ですから軽視が危険な場合もあります。例えば、肌に水ぶくれができて痛みを伴うような場合は、医師による治療が必要です。細菌による二次感染のおそれもあるので、くれぐれも水ぶくれを潰さないようにしましょう。同様に、かゆみが出た場合も引っ掻くことは厳禁です。ほとんどの場合、日焼けは肌がヒリヒリして赤くなる軽度なものです。これにも以下のような注意が必要です。まず、日焼けをしたときはすぐに冷水でしっかり肌を冷やしましょう。紫外線に当たった肌は乾燥しているの、その後の保湿も大切です。炎症を抑えるローション剤・クリーム剤の他、薬局等にある軟膏での保湿もオススメです。その際は効果効能に「やけど」と記載されているものを選ぶのがポイントです。また、体の内側か

らの保湿も重要なので、しっかり水分補給をしましょう。傷ついてしまった肌を回復させるためにきちんとした食事も心がけてください。中でもレモンなどに代表されるビタミンCはメラニンの生成を抑制してくれるので1日100mgを目安に摂取しましょう。それから日焼けをすると皮が剥けてきますが、そうした場合も極力触らないようにしましょう。剥け始めた皮が皮膚から剥がれ落ちないのは、繋がっている部分がまだ剥がれるべきではない皮だからです。

加齢とともに弱くなりがちな肌。加えて温暖化は進む一方です。レジャーにオシャレにと夏をめいっぱい楽しむためにも、日焼けに対する正しい知識を身につけましょう。

●お薬に関するご相談は...

(公社)広島県薬剤師会 おくすり相談電話

Tel.082-545-1193 相談無料

◎受付/10:00～15:00(月～金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)

●薬・たばこなどの誤飲時の応急処置に関するご相談は...

(公社)広島県薬剤師会 広島中毒119番

Tel.082-248-8268 相談無料

またはフリーダイヤル0120-279-119

(ただしご利用は県内から、一般電話と携帯、PHSのみ有効)

◎受付/9:00～17:00(月～金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)



一般社団法人  
広島市薬剤師会  
Hiroshima City Pharmaceutical Association