



いわて医療通信【光老化】

恐るべし肌老化の四大原因①光老化3

今回は、光老化を避けるための具体的な紫外線対策について記載します。当然のことですが、紫外線はさまざまな現象を引き起こします。紫外線は、日差し

強い夏に多いという印象があるかもしれませんが、実は年間を通して降り注いでいます。必要以上の日焼けは有害ですが、10歳までの小児は、将来の癌化の危険度が大人より高いので、特に紫外線対策が有用です。

これらこのことを頭に入れてもらい、長袖・長ズボンの着用や帽子や日傘、手袋を使用し、物理的に皮膚に

当たる直射日光を避けることが必要です。また、日焼け止めクリームは外用など

化学的な対策も、光老化対策、ならびに皮膚癌対策に

非常に重要となっています。日焼け止めクリームは

質感・手触りや使用感もさまざまで選択肢が多いため、自分の肌や目的に合わせて選びましょう。

ではどんなクリームを選べば良いのでしょうか。日焼け止めクリームは、使

う場面に合わせてSPF(UVB防御効果)やPA(UVA防御効果)を目安

に選びます。肌質にもより

ますが、日に当たって赤くなるまでの時間が20分

の人がSPF30のクリームを塗った場合、計算上は

30倍(20分×30=600分)遅くすることが出来るということになります。(ただし実

際には発汗などでクリームが流れてしまうため、その

効果は薄れてしまいます。短時間のお出かけであればSPF30程度、屋外での

イベントやスポーツの際はSPF50程度がお勧めです。一定の日焼け止め効果

を保つためには2〜3時間に1回塗り直すこと、男性

やショートヘアの女性は耳

や耳裏、うなじなども忘れずに塗りましょう。効果的な紫外線防御のための使い方ポイントはムラなく、たっぷりとつけること、こまめに塗りなおすことです。

前岩手医科大学皮膚科森志朋

	SPF 10	SPF 20	SPF 30	SPF 40	SPF 50	SPF 50+
PA+ UVA 防止効果がある	散歩や買い物などの日常生活					
PA++ UVA 防止効果がかなりある		屋外での軽いスポーツやレジャーなど				
PA+++ UVA 防止効果が非常にある			炎天下でのレジャーやリゾート地でのマリンスポーツなど			
PA++++ UVA 防止効果が極めて高い						

日本化粧品工業連合会編「紫外線防止用化粧品と紫外線防止効果」より改変