

紫 外 線	UV-A	長波長紫外線(320～400nm)	地表に届く
	UV-B	中波長紫外線(280～320nm)	一部はオゾン層に吸収され、一部が地表に届く
	UV-C	短波長紫外線(280nm以下)	オゾン層に吸収され、地表に届かない

波長が短いほど皮膚への影響は強くなりますが、もっとも肌に悪影響を与えるUV-C、そしてUV-Bの一部は、大気中のオゾン層に吸収されて、地表に届きませんつまり地表に届いて肌に影響を及ぼす紫外線はUV-A,UV-Bということになります。オゾン層が地球に降り注ぐ紫外線を吸収し、わたしたちを保護しています。オゾン層の破壊が、わたしたちの身体や肌に与える影響が無視できないことがよくわかりますね。

UV-A・・・生活紫外線ともいわれます。

強い作用を起こさないかわりに、肌の奥まで届きます。

UV-B・・・レジャー紫外線ともいわれます。屋外での日焼けの主な原因です。肌の表面に強く作用し、たくさん浴びると赤く炎症をおこします。おもに、シミ・ソバカスや乾燥の原因にもなります。

日焼け止めに記載されている **SPF PA**とは？

**SPF**・・・Sun Protection Factor (サンケア指数) の略。

UVB の防止効果を表す数値です。SPF50+が日本化粧品工業連合会の統一基準で定められた上限値です。

**PA**・・・Protection Grade of UVA の略。

UVA をどのくらい防止できるかという目安。3段階に区分され、効果の度合いを「+」の数で表示しています。

PA+ 効果がある

PA++ かなり効果がある

PA+++ 非常に効果がある

日焼け止めの選び方

日常の紫外線対策は、SPF10前後あれば十分です。

外で軽くテニスというような、屋外での軽いスポーツ・レジャーの場合はSPF30。

本格的なスポーツをするときや、リゾート地ではSPF50。

南の島に行く際や、紫外線に過敏な方はSPF50+をお使いください。