



《紫外線の種類と体に及ぼす影響》

紫外線(UV)は、波長により3種類に分けられ、体に及ぼす影響もそれぞれ異なります。

◆UV-A

オゾン層を通過し、地表に届きます。

真皮にまで到達し、シミやしわの原因になるとともに、紫外線を浴びた直後の**一時的な皮膚の黒化**を引き起こします。

◆UV-B

一部がオゾン層を通過し、地表に届きます。

紫外線を浴びた当日、翌日の**皮膚の紅斑**および、その**3~4日後の皮膚の黒化**を引き起こします。皮膚細胞の遺伝子に傷をつけ、修復が正しく行われないと、**皮膚がんの発症**につながることもあります。

◆UV-C

オゾン層に吸収されるため、地表には届きません。

《SPF、PAとは？》

SPF	PA
<p>UV-Bの防御効果を表す数値。</p> <p>一般的な日焼け止めはSPFに焦点があてられているものが多く、「SPF20」とは日焼け止めを塗らない場合と比べて、皮膚の紅斑がでるまでの時間を20倍に延ばすことができるという意味です。</p>	<p>UV-Aの防御効果を表す目安。</p> <p>3段階に区分され効果の度合いを「+」の数で表します。</p> <ul style="list-style-type: none"> +・・・効果がある ++・・・かなり効果がある +++・・・非常に効果がある



《日焼け止めの選び方》

むやみにSPF値の高い物や落ちにくいものを選ぶのではなく、必要に応じた性能を持つものを選びましょう。下の表がその目安です。また肌が弱い方やお子様の場合は敏感肌用のものを選ぶことが大切です。

スキンタイプ	日常生活	長時間の外出	リゾート
すぐに赤くなり、その後やや黒くなる	SPF 10~30 PA +~++	SPF 20~40 PA +~++	SPF 40以上 PA ++~+++
そこそこ赤くなり、その後そこそこ黒くなる	SPF 5~20 PA +	SPF 15~30 PA +~++	SPF 30~50 PA ++~+++
あまり赤くならず、急に黒くなる	SPF 5~10 PA +	SPF 15~20 PA +~++	SPF 20以上 PA ++~+++