



## 日焼け止め化粧品の使用

## 肌が弱い人は成分に気をつけて

太陽の光がまぶしい季節となりました。海水浴やプールにキャンプなど、楽しい行事がたくさん待ち構えています。一方で日焼けにも十分に気を付けたい季節でもあります。

作られています。

1. 紫外線散乱剤―紫外線を反射して日焼けを妨げます。

2. 紫外線吸収剤―紫外線を肌の表面に吸収します。

太陽の光には、目に見える光(可視光線と目に見えない光(紫外線や赤外線)があります。日焼けは主に紫外線によって起こりますが、この紫外線が肌の内部に届くのを防ぐ成分が配合されている化粧品が「日焼け止め化粧品」です。一般に日焼け止め化粧品の性能を示すためにSPFやPAという表示が用いられています。SPFはUVB(日焼けの原因となる紫外線B波)を防ぐ効果の目安として、PAはUVA(しみやしわの原因となる紫外線A波)を防ぐ効果の目安として表示したもので、指数が大きいほど紫外線防止効果が高くなります。屋外活動時などは高い指数のものを用いるのがよいでしょう。また、日焼け止め化粧品は主に次の2つの成分から

これらを組み合わせてさまざまな商品が作られています。紫外線吸収剤が含まれている商品で、まれにかぶれを起こすことがあるので、肌の弱い人や、かゆみや赤みを生じた場合には、紫外線吸収剤未使用と表示された製品を用いるのがよいでしょう。

まれに、SPFやPAの指数が高ければ、肌にかぶれが生じやすいと勘違いされている事がありますが、実際に肌が敏感な人が気をつけてほしい点は、日焼け止め化粧品の中にごどのような成分が含まれているかという点です。日焼け止め化粧品は、それぞれの日常生活に合わせて上手く選んで使うことが大切です。用途に合わせて賢く選んで楽しい夏を過ごしましょう。